ألف
حقيقة وحقيقة
أثبتها العلم
وأيدها الواقع

إعداد

محمد عبد الله خير الدين

العلم والإيمان للنشر والتوزيع





بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام علي خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلي آله وصحبه أجمعين و بعد..............

(قال الله تعالى): ﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ﴾.[فصلت : ٥٣].

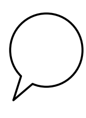
فهذا الكون الفسيح الذي نعيش علي أرضه وتحت سمائه ملئ بالعجائب و الغرائب التي نكتشف منها كل يوم الجديد والجديد ، ومازال مليئاً بالغموض والعجائب والغرائب .

وقد حثنا الإسلام العظيم علي البحث والاستكشاف والترحال لكي نحصل علي المعلومات الثمينة ، والحقائق الأكيدة ، والجديد في كل مجالات العلم والمعرفة . . . لكي يزداد يقيننا وإيماننا بأن لهذا الكون خالقاً عظيماً يدبر أموره ، وينظم شئونه . . . .

والعجيب أن معظم الاكتشافات العلمية ، والحقائق التي أثبتها العلم تأتي علي أيدي أناس لا صلة لهم بالإسلام ، ولا علاقة لهم بخالق هذا الكون ، فمنهم من يكتب الله له الهداية في هذا الدين بعدما أيقن بأن كلام الله صدق ، وأن رسوله حق . . . . ومنهم من يأخذه غرور العلم ، وشهوة العلوم والتكبر فلا يزداد إلا ضلالاً وغياً . .

والمثال الأول للصنف الأول :-عالم بحار أمريكي يقرأ قوله تعالي : "أَوْ كَظُلُمَٰتٍ فِى بَحْرٍ لُّجِّىٍّ يَغْشَىٰهُ مَوْجٌ مِّن فَوْقِهِۦ مَوْجٌ مِّن فَوْقِهِۦ سَحَابٌ ظُلُمَٰتٌۢ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَآ أَخْرَجَ يَدَهُۥ لَمْ يَكَدْ يَرَىٰهَا " [النور:٤٠] ، فيسأل هذا العالم : هل ركب محمد البحر ؟

فلما أجيب بأنَّ محمداً لم يركب في حياته البحر أبداً . . . تعجب الرجل وقال : إذن من أخبر محمداً هذه الحقيقة العلمية التي لم نكتشفها إلا بعد اختراع الغواصات . . .



ثم أعلن إسلامه مباشرة بعدما أيقن أن هناك قوة عليا تخبر محمداً بهذه المعجزات العلمية منذ مئات السنين . .

وهذا عالم الأجنة الذي يفتخر بأنه قد توصل إلي مراحل نمو الجنين . . ، فلما يُخبر بأن الإسلام سبق إلي ذلك منذ مئات السنين ، ويسمع آيات الله تتلي عليه عن مراحل نمو الجنين

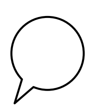
﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴾ إلى آخر الآيات التي تتحدث عن مراحل تطور الجنين. . . صرخ الرجل بأعلى صوته معلنا إسلامه بعدما رأي هذه المعجزات الباهرة . . .

وهذا عالم نمساوي تخصص في علم الأحياء . . . يأتي إلي مصر ليسمع حديثا للنبي ﷺ " إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم ، فليغسله سبع مرات إحداهن بالتراب " . يتساءل العالم : لماذا سبع مرات ؟ ! ولماذا بالتراب ؟

ويقوم العالم بالتجربة ليصل إلي هذا الاستنتاج المثير ، حيث يحضر كلباً ويجعله يلغ في الإناء . . . ، ثم ينظر بميكروسكوب ليجد ملايين الجراثيم الخطيرة . . ثم يغسل هذا الإناء سبع مرات . . . ولكن ليس إحداهن بالتراب . . بل ببعض المنظفات الأخرى .

ثم كانت النتيجة : بأن الجراثيم كما هي لم تنقص واحدة . .فيقوم بتجريب التراب.. ليصل إلي المعجزة الباهرة . . .لقد اختفت كل الجراثيم وهنا صعق الرجل وأسقط في يده. من الذي أخبر محمداً بهذا ؟ ! ! . . . . . **ومن هنا أعلن إسلامه** .

وهكذا مئات القصص والمواقف التي تدل علي أن هذا العصر هو عصر الإعجاز العلمي وخطابه إلي العالم الغربي يجب أن يكون مبنياً علي مواقف علميه احتراماً لعقلية الآخرين الذين ينظرون إلي الإسلام (للأسف) علي أنه مصدر الإرهاب والتطرف والتخلف.



يجب أن نتحدث مع العالم بمنطق العصر مع الاحتفاظ بثوابتنا وركائزنا الإيمانية .

وهذا هو جهاد العصر . . أن نوضح الإسلام بأسلوب عصري يتناسب مع تقنيات العصر واكتشافاته وتطوره المذهل . وهذا الكاتب الذي بين أيدينا هو من نوعية هذه الكتب التي توضح لك العديد والكثير من الحقائق والوقائع التي ثبتت علمياً ، وأيدها الواقع . . . ولقد ضم هذا الكتاب ما يزيد علي الألف منها ما اكتشفه المسلمون . . ومنها ما اكتشفه غير المسلمين في جميع المجالات العلمية والطبية والجغرافية والفلكية . . . . . إلخ ، ستجد فيه متعه قلما تجدها في كتاب آخر . . لذلك اقرأه بتركيز ، وافهم ما فيه جيداً لتعرضه علي غيرك ، وتطعم به حديثك وخطابك أمام الناس . . ستجد هنا ما يبهرك ويبهر الآخرين . .

نسأل الله تعالي أن يجعل هذا الكتاب نافعاً للجميع . . وأن يرزقنا جميعاً الإخلاص والسداد والقبول . . . .

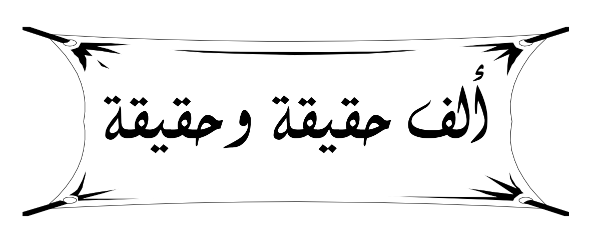
والله ولي التوفيق

محمد عبد الله خير الدين



ألف حقيقة ⟷ وحقيقة





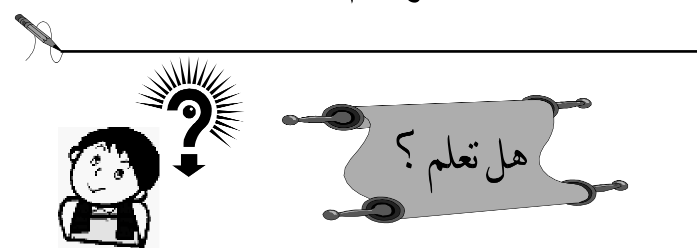
(١) أثبت العلم : أن أداء حركات الصلاة يفيد جميع عضلات ومفاصل وأربطة الجسم.

(٢) أثبت العلم : أن الصلاة إلي جانب كونها عبادة وفرضاً علي المسلم فإنها تجعل المسلم رياضة منتظمة تساعده علي بقاء مفاصله وعضلاته وأربطة جسمه تعمل في حالة جيدة ، مما يساهم في المحافظة علي صحة الجسم وصيانته من الأمراض .

(٣) أثبت العلم : أن الاستماع إلي القرآن الكريم يقوي جهاز المناعة عند الإنسان .

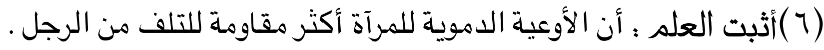
(٤) أثبت العلم : أن كفاءة وقوة الجهاز المناعي عند الإنسان أحد العوامل الأساسية للشفاء من الأمراض الخبيثة .

(٥) أثبت العلم : أن عضلة القلب تزداد سمكاً مع تقدم العمر.



- السيموجراف : جهاز رصد الزلازل .
- مخترع الكاميرا السينمائية هو : توماس أديسون .
- يوجد نهر أبو رقرق في المغرب .





(٦)**أثبت العلم :** أن الأوعية الدموية للمرآة أكثر مقاومة للتلف من الرجل .



(٧)**أثبت العلم :** أن وزن القلب يزيد ما بين الجرام والجرام نصف سنوياً ، فيما بين الثلاثين والتسعين .

(٨)**أثبت العلم :** أن حجم سمك الجدار الخارجي للبطين الأيسر للقلب لا يزيد فيما بين سن الخامسة والعشرين حتى التسعين .

(٩)**أثبت العلم :** أن فارق ضغط الدم يبلغ (٢٥) مليمتر علي مدي (٥٠) عاماً .

(١٠) **أثبت العلم :** أن القلب الأكبر لا يضخ الدم بنفس القدر والسرعة كما يضخ القلب الأصغر سناً ، وتعويضاً عن ذلك ، فإن القلب الكبير يتسع إلي حد ما عند الانقباض والانبساط بحيث تكون النتيجة هي عدم اختلاف كمية الدم الذي يُضخ كل دقيقة .

أمثال عالمية

- حذار من الرجل الذي يتحدث عن استقامته ، والمرأة التي تتحدث عن فضيلتها .
- أليست المصيبة في ظلم الأشرار، إنما المصيبة في صمت الأخيار.



(١١) **أثبت العلم** : أن حالات الأرق التي يتعرض لها الإنسان سببها نقص الأوكسجين في الدم .

(١٢) **أثبت العلم** : أن نقص الأوكسجين في الدم يؤدي إلي زيادة ضغط الشريان الرئوي مما يؤدي إلي هبوط في عضلة القلب في البطين الأيمن .

(١٣) **أثبت العلم** : أن محاولة التغلب علي الأرق بتناول الأقراص المهدئة أو المنومة يؤدي إلي خلل أكبر ، نتيجة لغلق الحواس وإصابة مراكز التنبيه في المخ بالشلل ، نتيجة للمادة المخدرة ، مما يهدد حياته .

(١٤) **أثبت العلم** : أن النوم المتقطع أثناء الليل لا يحدث عادة كما هو معتقد بسبب الكوابيس .

(١٥) **أثبت العلم** : أن حرمان الشخص من النوم لساعات مناسبة ومتواصلة يؤدي إلي حدوث حالات الوخم أثناء النهار.





(١٦) **أثبـت العلـم :** أن الشـاي لـه تـأثير كـبير في إعاقـة امتصـاص الحديـد مـن الأطعمـة الشائعة ، كالفول والطعمية والعدس والبامية وغيرها ، مما يسبب الإصابة بالأنيميا.

(١٧) **أثبـت العلـم :** أن تنـاول الفاكهـة بكثـرة بعـد الطعـام مفيـد جداً ، وأن تنـاول الشـاي يكون بعد تناول الوجبات علي الأقل بساعتين حيث تقل أضراره ويضيع أثره .

(١٨) **أثبـت العلـم :** أن سـبب الضـرر في الشـاي هـي مـادة (التـانين) فيـه والـتي تسـبب الإمسـاك ، ولكـي يـتخلص الإنسـان مـن ضـرر هـذه المـادة ، فعليـه أن يضـيف اللـبن إلـي الشاي ، حيـث إن اللـبن مـادة بروتينيـة هـي (الكـازيين) ، وهـذه المـادة تتفـاعل مـع مـادة (التـانين) ، وتقلل من تأثيرها .

(١٩) **أثبت العلم :** أن شرب المـاء أثنـاء الأكل أو قبله أو بعده مبـاشرة يسـبب عسـر هضـم ، لأنه يخفف من العصارة الهاضمة ، فلا تستطيع هضم الطعام جيداً .



- ما العدد الذي إذا ضربته في نفسه كان الحاصل أقل من ضعف (٢٥) بواحد ؟ .



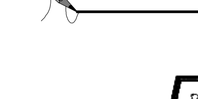
(٢٠) **أثبت العلم :** أن أفضل طريقة لشرب الماء هي : قبل الأكل بنصف ساعة ، وبعد الأكل بساعة أو ساعتين ، أما شرب الماء علي الريق صباحاً ، فإنه يقضي علي الإمساك .

(٢١) **أثبت العلم :** أن أهم أسباب أمراض القلب هي : السيارة ، والتليفزيون والطعام الدسم .

فالسيارة تقلل من السير علي الأقدام والحركة بوجه عام .

والتليفزيون يشجع علي الجلوس لساعات طويلة ، وهذا يؤدي إلي تدني حركة العضلات وتثبيط الدورة الدموية ، أما الطعام الدسم فإنه يؤدي إلي السمنة وتصلب الشرايين .

أضف إلي ذلك : تلوث الهواء والماء والغذاء والإشعاعات الذرية ، ثم السموم المتمثلة في المخدرات والتدخين والمنومات والمنشطات والمهدئات التي أدمنها الإنسان . كل ذلك يؤدي إلي الإصابة بأمراض القلب .



أسماء ومعان



شادي :	الصوت الجميل- المغني .
شاكر :	كثير الحمد والشكر لله .
شافع:	شفيع- صاحب الشفاعة.



(٢٢) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين مستوى ضغط الدم الانقباض ، والإصابة بالسكتة الدماغية (النزيف الدماغي الناتج عن ضغط الدم الانقباضي) .

(٢٣) **أثبت العلم** : أن علاج ارتفاع ضغط الدم هو السبيل الأمثل لتجنب حدوث السكتة.

(٢٤) **أثبت العلم** : أن هناك ترابطاً إيجابياً بين ارتفاع ضغط الدم وتناول المكسرات والشحوم المشبعة وملح الطعام .

(٢٥) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة وطيدة بين الأصوات الصادرة من الإنسان في أثناء النوم (الشخير) وبين ضغط الدم المرتفع ، وكذلك احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

(٢٦) **أثبت العلم** : أن السمنة من العوامل التي تساعد علي (الشخير) حيث تبين أنه كلما زاد وزن الشخص زاد الصوت الصادر من أنفه في أثناء النوم .





(٢٧) **أثبت العلم :** أن الذين يبذلون قدراً أكبر من الجهد تقل فرص إصابتهم بأمراض الشريان التاجي .

(٢٨) **أثبت العلم :** أن دقات القلب تنقص دقة كل عام ، فإن كنت في الستين من العمر فإن الحد الأقصى هو (١٦٠) دقة في الدقيقة ، مقابل (٢٠٠) دقة لدي فتي في العشرين من العمر ، ورغم ذلك لا يؤثر هذا التغيير علي كفاءة القلب .

(٢٩) **أثبت العلم :** أن الريجيم القاسي الذي تقوم به بعض النساء البدينات يسبب لهن مرضاً غريباً اسمه : (لا نور يكسيا فوزا) وهو يؤدي إلي ضعف النظام ، فتصاب عظامهن بالوهن ، ولذلك ينصح الأطباء بمزاولة الرياضة بانتظام لمنع ضعف النظام .



قل : البَخور (بفتح الباء) .

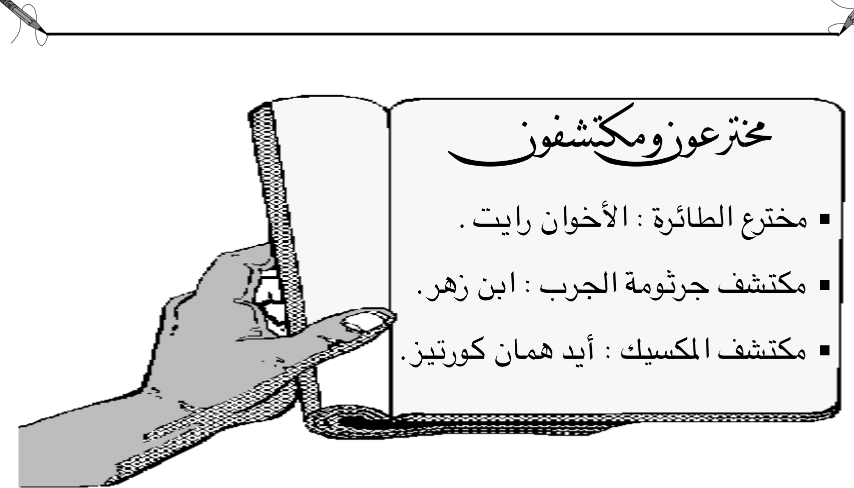
ولا تقل : البُخور (بضم الباء) .

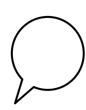


(٣٠) **أثبت العلم :** أن للإنسان كبدين .. حيث تبين أن كبد الإنسان يتكون من فصين ملتصقتين ، ولكل فص منهما أوعية وقناته المرارية ، أي يمكن التعامل مع كبد كالتعامل مع الكليتين ، وبالتالي يمكن أن نعتبر أن لكل إنسان كبدين .

(٣١) **أثبت العلم :** أن خلايا الكبد تتميز بخاصية فريدة ، وهي قدرتها علي الانقسام للتعويض عن الجزء المستأصل ، ويمكن للإنسان أن يعيش حياته طبيعياً بعد استئصال (٨٥٪) من الكبد ، حيث يقوم الجزء المتبقي (١٥٪) بالانقسام ، وفي خلال بضعة أسابيع أو شهور يكون قد عاد إلي ما يقارب حجمه الأصلي .

(٣٢) **أثبت العلم :** أن للإنسان جلديين .. حيث ثبت أن هناك غطاءً واقيا طبيعياً صارماً ورقيقاً يغلف الجلد ، وهذا الغطاء سطحي الحموضة ، ومهمته حماية الجلد من الالتهابات الناتجة عن المؤثرات البيئية الخارجية ، وتقف صداً منيعا ضد الميكروبات والبكتريا المسببة لأمراض الجلد .



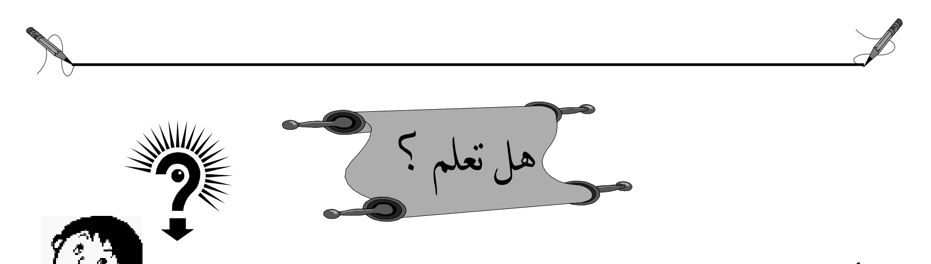


(٣٣) **أثبت العلم :** أن الشعر كأي عضو في الجسم يتغذى علي مكونات الغذاء ، من بروتين وكربو هيدرات ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية ، وأن هذه المواد تصل إليه عن طريق الدم الشرياني الذي يصل إلي بُصْيلة الشعر الموجودة داخل الجلد .

(٣٤) أثبت علمياً : أن الشعر يمر بثلاث مراحل : النشطة ، والساكنة ،ثم مرحلة السقوط.

(٣٥) **أثبت العلم :** أن شعر الرأس يسقط منه يومياً ما يقدر بـ(١٠٠_١٥٠) شعرة ، وأن ذلك يحدث نتيجة لظروف مرضية ، مثل : الأنيميا والحمي والنزيف وفقد المناعة ، أو التعرض للعلاج بالإشعاع ، أو إتباع نظام غذائي معين للتخسيس .

(٣٦) **أثبت العلم :** أن الشعرة تنقسم إلي جزأين : جزء يعيش داخل الجلد ويسمي بـ(البصيلة) وهي المسئولة عن نمو الشعر وتجدده ، وعن طريقها تأخذ الشعرة التغذية والإحساس ، والجزء الآخر فيطلق عليه (ساق الشعرة) وهو الموجود خارج فروة الشعر ويتكون من طبقة (الكيراتين) وهي نفس مكونات الطبقة القرنية للجلد .



- أول فقيه مصري : الليث بن سعد .
- أول مرضعة للنبي ﷺ : ثويبة جارية أبي لهب .

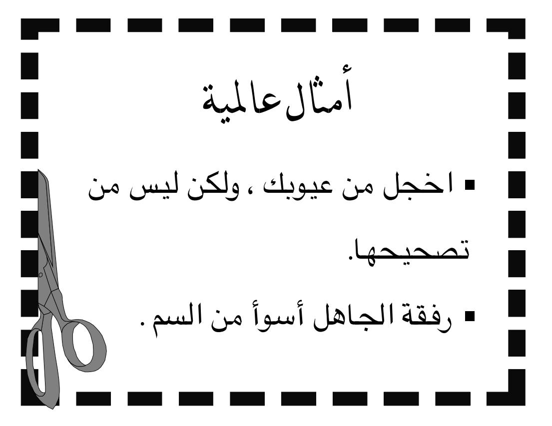


(٣٧) **أثبت العلم :** أن الشعر يتلون نتيجة لوجود الخلايا الملونة والمحملة بمادة (الميلانين) التي تعطي اللون الداكن للشعر، وإذا قلت هذه الخلايا أو مادة (الميلانين) الموجودة بها تأخذ الشعرة اللون الفاتح إلي تنتهي تلك المادة ، وتكون هذه الخلايا قد خلت منها ، فتأخذ الشعرة علامة الشيب واللون الأبيض .

(٣٨) **أثبت العلم :** أن مرض السكر واحد : فمن الأخطاء العلمية الشائعة أن هناك نوعين من مرض السكر. . . أولهما : سكر البول . ، والثاني : سكر الدم .

والسكر حينما تزداد كميته في الدم ، ويكون أكثر من قدرة الكلي علي امتصاصه ينزل إلي البول ، أي أن وجود السكر في البول يعني وجوده في أغلب الأحوال في الدم بشكل أعلي من الطبيعي .

(٣٩) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة وثيقة بين زيادة الوزن والاضطراب العاطفي والتوتر النفسي عند بعض النساء ، حيث إن أي توتر نفسي يؤدي إلي اضطراب مركز تنظيم الشهية في المخ ، والذي يؤدي إلي عدم الإحساس بالشبع والأكل بشراهة .

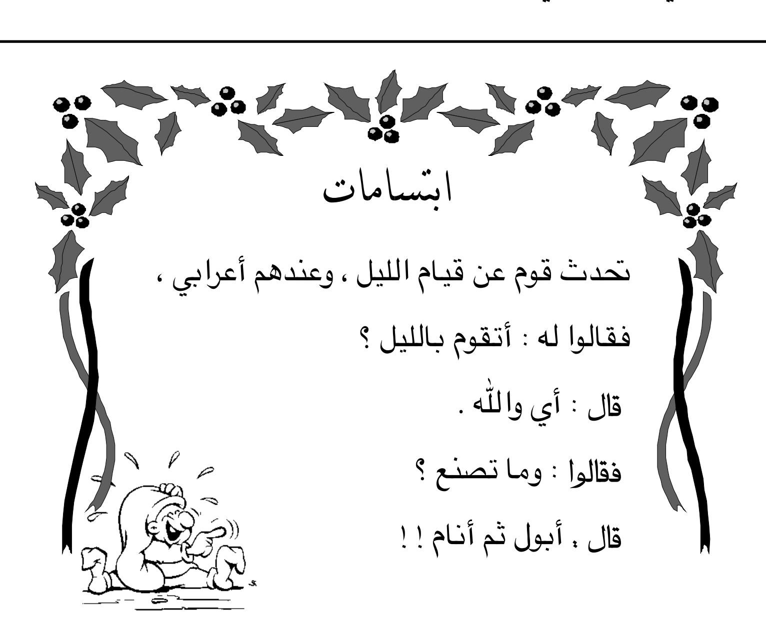




(٤٠) **أثبت العلم :** أن في مخ كل إنسان غدة اسمها : الغدة السولامية) تفرز الهرمونات وكلما زاد إفرازها كان الجسم نحيلاً ، وكلما نقص إفرازها ساعد علي السمنة ، ولم ينجح العلماء حتى هذه اللحظة في التحكم في هذه الغدة .

(٤١) **أثبت العلم :** أن بدانة الرقبة والكتف ناتجة عن الشراهة في الأكل ، وبدانة الأطراف نتيجة اختلال في الدورة الدموية ، والبدانة بشكل عام سببها عسر في الهضم ، والناحية الوراثية ، وبدانة الجانبين ناتجة عن كثرة الجلوس ، وبدانة الأرداف سببها اختلال الهرمونات ، ويظهر ذلك غالباً بعد سن الخمسة والربعين .

(٤٢) **أثبت العلم :** أن الإسراف في تناول الطعام يرتبط ارتباطاً مباشراً بزحف أعراض الشيخوخة علي الإنسان في مرحلة مبكرة من العمر.





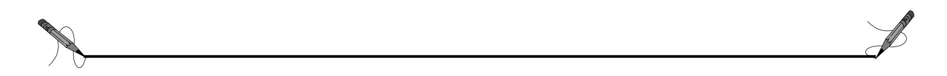
(٤٣) **أثبت العلم** : أن الصيام يؤخر الشيخوخة ويحفظ للجسم توازنه ، ويحفظ للنفس شفافيتها وحيويتها .

(٤٤) **أثبت العلم** : أن الصيام يعطي فرصة كافية لأنسجة الفم الرخوية لكي ترمم نفسها جيداً ، بعيداً عن الحوامض التي ينتجها الطعام في الفم .

(٤٥) **أثبت العلم** : أن الصوم فرصة عظيمة لراحة القلب كثيراً ، إذ تنخفض ضرباته إلي (٦٠) دقة في الدقيقة ، وهذا يعني أنه يوفر مجهود (٢٨٨٠٠) دقة كل (٢٤) ساعة .

(٤٦) **أثبت العلم** :أن كمية العصارة المعدية تقل كثيراً مع الصوم ، وتقل درجة حموضتها.

(٤٧) **أثبت العلم** : أن الصوم يجدد خلايا البشرة بحيث تصير أنقي وأكثر صفاءً وبريقاً .







- ما هو الشئ الذي إذا وضع في الثلاجة لا يبرد ؟
- إذا وقفت علي الدرجة السفلي من السلم ، وبيني وبين الدرجة الوسطي (٥) درجات . فكم عدد درجات السلم ؟



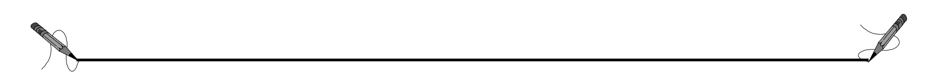
(٤٨) **أثبت العلم** : أن الصوم علاج ناجح في مواجهة الأمراض الحادة ، مثل أمراض : الجهاز الهضمي _ الحمي التيفودية _ الكوليرا ، التهابات القولون والإسهال .

(٤٩) **أثبت العلم** : أن الصوم بساعد في علاج حالات الالتهابات المفصلية كالروماتيزم .

(٥٠) **أثبت العام** : أن الصوم يساعد في علاج الأمراض الصدرية مثل : السعال بأنواعه ، والربو الشعبي .

(٥١) **أثبت العلم** : أن الصوم يساعد في علاج طنين الأذن حيث تنظف قناة استاكيوس أثناء الصوم .

(٥٢) **أثبت العلم** : أن الصوم يساعد في علاج الوسواس القهري وبعض أنواع الفصام .



أسماء ومعان



سهى أو سها:	كوكب صغير خفي الضوء .
سهام :	جمع سهم . . الحظ والنصيب .
سهير :	الأرق- القمر الصغير.



(٥٣) **أثبت العلم :** أن الصوم يزيد من خصوبة الرجل . وذلك من خلال الدراسات التي أثبتت أن عدد الحيوانات المنوية والهرمونات لدي الرجال الذين يعانون الضعف تزداد وتقوي نتيجة الصيام .

(٥٤) **أثبت العلم :** أن جهاز المناعة الدفاعي يزداد قوة ونشاطاً بالصوم . وهذا ما أثبته د/يوري نيكولاييف (مدير وحدة الصوم بمعهد الطب النفسي بموسكو) وهو شيوعي ملحد : أن تعامله علي مدي ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة قد لا حظ أن أجهزة المناعة أو الدفاع الكائن في الجسم يزداد نشاطاً وحيوية أثناء الصوم ، وأنها تقضي علي كثير من الأمراض .







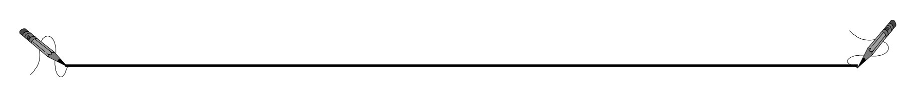
(٥٥) **أثبت العلم** : أن الصوم عملية غسيل للأحشاء ، وأن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء ، والصوم يقوم بتطهيرها من الإفرازات والأضرار.

(٥٦) **أثبت العلم** : أن الصوم والريجيم القاسي مع العلاج يمكن السيطرة علي نمو الأمراض السرطانية .

(٥٧) **أثبت العلم** : أن السمنة تؤدي إلي قلة درجة الخصوبة عند الرجل والمرآة ، وانخفاض معدل هرمون النمو ، وعدم اكتساب الجسم الطول المناسب .

(٥٨) **أثبت العلم** : أن كثرة شرب الماء لا يسبب السمنة كما يعتقد البعض أو يكوِّن (الكرش) ، فالماء لا يحتول إلي دهون تزيد الوزن .

(٥٩) **أثبت العلم** : أن شرب المثلجات (المياه الغازية) يؤدي إلي السمنة لأنها تحتوي علي السكريات ، فإذا شرب الإنسان منها بكثرة كانت قيمتها الغذائية تعادل وجبة دسمة .



بنك الحسنات

قال رسول الله ﷺ : " أيها الناس توبوا إلي الله ، واستغفروه فاني أتوب في اليوم مائة مرة " (رواه مسلم) .

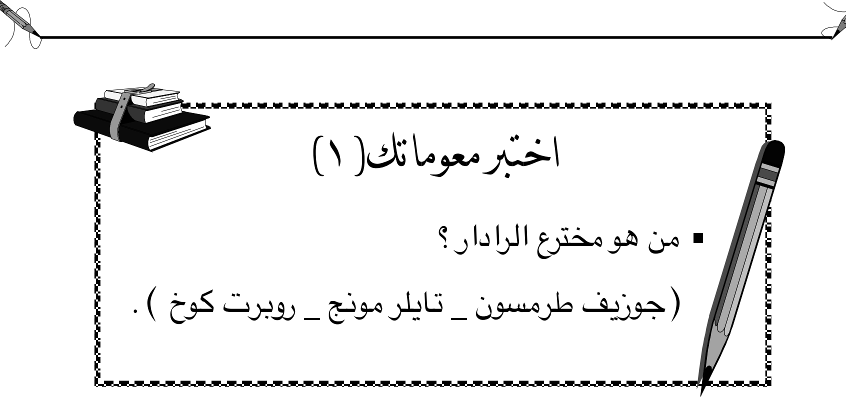


(٦٠) **أثبت العلم :** أن المصابين بالسمنة المفرطة تزداد لديهم نسبة الإصابة بروماتيزم الركبة بمقدار الضعف عن غيرهم ، كما أنهم يصابون بالضعف الشديد في عضلات البطن ، كما تصاب عظام الساقين عندهم بالتقوس نتيجة للوزن الثقيل .

(٦١) **أثبت العلم :** أن السمنة المفرضة تؤدي إلي تآكل في الغضاريف ، وتؤثر علي المفاصل والفقرات القطنية للعمود الفقري .

(٦٢) **أثبت العلم :** أن عظام الجمجمة أكثر مناطق الجسم مقاومة للإشعاع ، وذلك لحماية المخ .

(٦٣) **أثبت العلم :** أن خطر الوفاة من جراء الإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية يتضاعف مرتين ونصف المرة عن المعدل الطبيعي لدي الرجال شديدي النحافة في حين يكون بمعدل مرة ونصف المرة لدي البدناء .

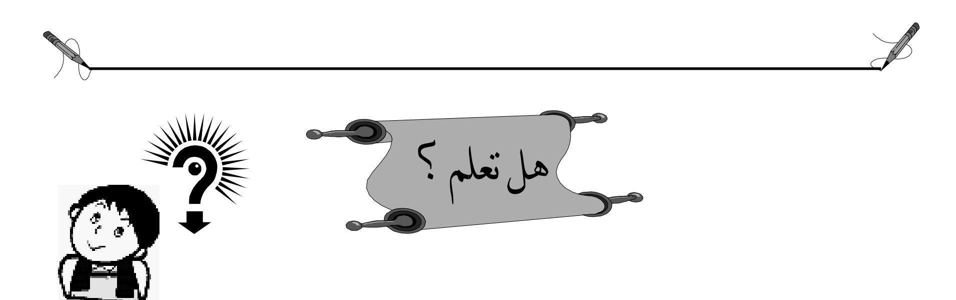




(٦٤) **أثبت العلم** : أن الوضوء له فوائد صحية عديدة . فقد قامت دراسة أن مسح الجلد أو غسله بالماء ، فإن أجزاء الجلد الملامسة للمياه تنقل إشارات حسية من سطح الجلد إلي الجهاز العصبي والمخ علي النحو التالي :

- غسل اليدين إلي المرفقين : يتصل مباشرة بالعصب العنقي الخامس والسادس والسابع والثامن .
- غسل الوجه ومسح الرأس والمضمضة والاستنشاق : تنقل إشاراته عبر العصب المخي الخامس ، ومركز المخيخ ، والنخاع والمستطيل والعصب العنقي الأول .
- غسل القدمين حتى الكعبين : يتصل بالعصب القطني الرابع والخامس والعصب الأول .

وكل ذلك يؤدي إلي إشارات حسية فورية إلي أقسام بالنخاع الشوكي الذي يؤثر بدوره علي كفاءة الأعضاء من الناحيتين العضوية والعصبية .

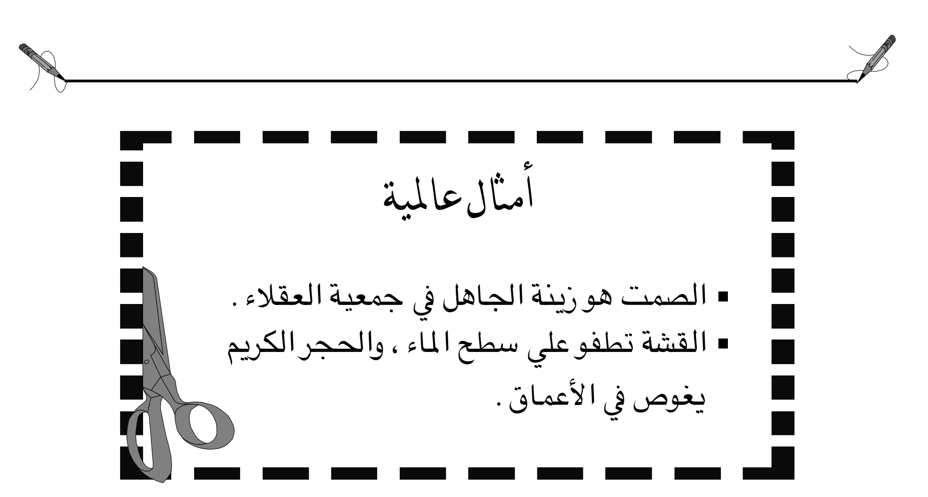


- ذكر القرآن : (٢٥) نبياً .
- يستخرج المسك من بطن الغزال الذكر .
- الشاعر الملقب بأمير الصعاليك : عروة بن الورد .



(٦٥) **أثبت العلم :** أنه يمكن حدوث بعض الأعراض المرضية علي الذين يعيشون حياة نفسية مضطربة . . كتلك التي تحدث عند أحد الزوجين بعد وفاة الطرف الآخر بعد حياة زوجية سعيدة ، وذلك لضعف وتدهور أصاب خلايا الجهاز المناعي من جراء الحالة النفسية السيئة التي أعقبت موت الشريك المحبوب .

(٦٦) **أثبت العلم :** أن الرجال الذين سعوا لطلاق زوجاتهم لاستحالة استمرار الزواج لسوء طبيعة السلوك وعدم التفاهم لم يتدهور جهازهم المناعي بعد الطلاق ، بل عاشوا في صحة جيدة ، في حين حدث العكس تماماً بالنسبة لأولئك الذين لم يكونوا راغبين في الطلاق ، ولكن الظروف اضطرتهم إلي ذلك .

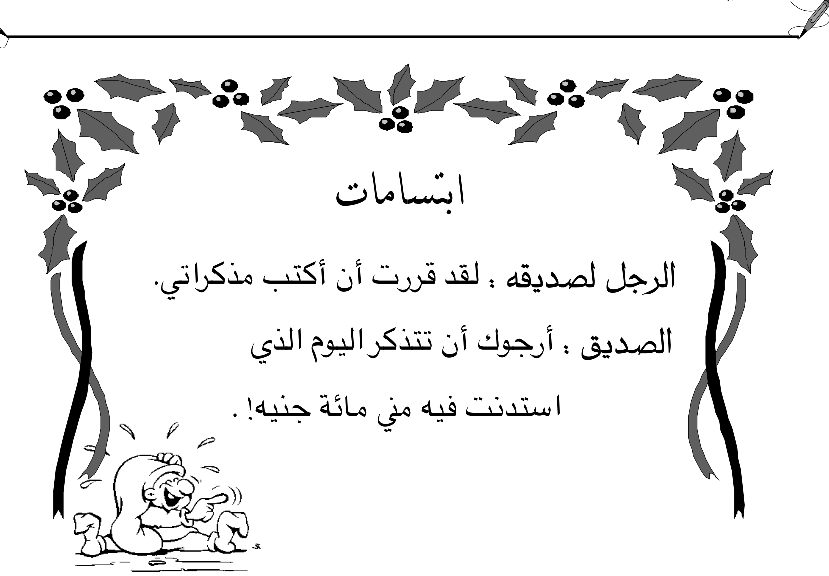


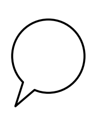


(٦٧) **أثبت العلم :** أن الأشخاص المصابين بالإكتئاب يعانون من انخفاض في عدد الخلايا بالجهاز المناعي ، ولذلك فهم أكثر الناس عرضة للميكروبات والخلايا السرطانية .

(٦٨) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة وثيقة بين الجهاز المناعي ومخ الإنسان ومزاجه ، وذلك بعد أن تبين أن جهاز المناعة يفرز نفس الموصّلات العصبية التي يفرزها المخ . وأنه إذا اختل مزاج الإنسان أو اضطراب فإنه يكون عرضة للإصابة بالمرض ، وإذا كان مزاجه في حالة طيبة فإن جهازه المناعي يعمل بكفاءة عالية .

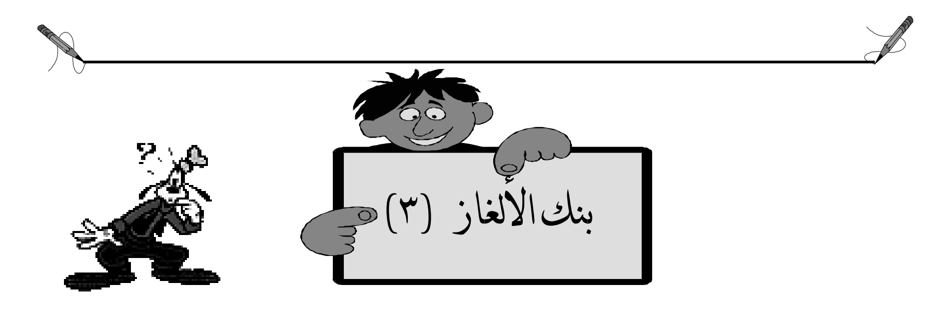
(٦٩) **أثبت العلم :** أن هناك مجموعة مخدرات طبيعية يفرزها المخ ليخفف من شدة الألم الجسدي والنفسي لصاحبه .وهذه المجموعة المخدرة تسمي : مجموعة (الأندروفين) ومجموعة (الانكفالين) وهي توجد ملتصقة علي مناطق معينة من سطوح الخلايا العصبية في مراكز المخ ، وخاصة مراكز الألم والخوف والانفعالات .





(٧٠) **أثبت العلم** : أن جهاز المناعة في جسم الإنسان لا يمكنه العمل بدون توافر عنصر الزنك . إذ أنه يقوم بدور فعال في المحافظة علي توازن مجموعات خلايا (البروستابلاند) الثلاث التي تساعد علي خفض ضغط الدم ، وتنظيم (الكولسترول) ومنع تكون جلطات الدم ، أو استفحال الالتهابات ، كما أن الزنك يقوم بدور كبير في تخصص الكرات البيضاء التي تعتبر خط دفاع الجسم ، كما أنه مهم لإنتاج السائل المنوي والبويضات ، وضروري (لبرتوبلازما) الكبد وللنمو السليم .

(٧١) **أثبت العلم** :أن الخلايا التي توجد في الأذن الداخلية تتورم نتيجة للضوضاء،وبالتالي يصبح فقدان السمع أبدياً وقد يصاب الإنسان بصمم الأعصاب ، وطنين الأذن .



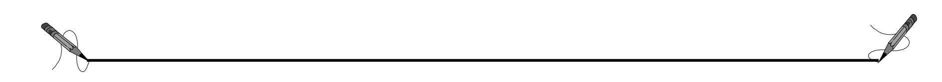
- أنا ابن الماء ، وإذا تركوني في الماء مت . فمن أنا ؟
- ما هو العدد الذي إذا ضربته في (٤) كان الناتج (٥) ؟



(٧٢) **أثبت العلم** : أن الضوضاء تؤثر علي انقباض الأوعية الدموية ، وخاصة التي تغذي الحلزونية ، ولوحظ أيضاً أن تمدد أوعية المخ الدموية بسبب الصداع عند بعض الناس ، وكذلك التغيرات التي تحدث للأوعية الدموية تؤثر علي القالب . . . والحل هو: الابتعاد عن الضوضاء ونشر الهدوء بقدر المستطاع .

(٧٣) **أثبت العلم** : أن الموسيقي الصاخبة تساعد علي فقدان الذاكرة ، أو علي الأقل إضعافها .

(٧٤) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة وثيقة بين الضوضاء وبين نسبة الإصابة بأمراض القلب فلقد أثبتت الإحصائيات أن الزيادة في الإصابة بجلطة القلب والسكتة القلبية مرتبطة بالازدحام والضوضاء وما يصاحبها من توتر عصبي ، وعدم استقرار نفسي .



أسماء ومعان

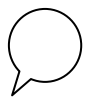
سلوى:	كل ما يسلي ويذهب الحزن .
سلوان:	نسيان الذكريات المحزنة .خرزة تستخدم في الحماية ضد العين .



(٧٥) **أثبت العلم :** أن الاستحمام بالماء الساخن بواسطة الدش ضار بالصحة ، وتفسير ذلك : أن الماء الساخن ينتج عنه تحلل المواد الكيماوية الموجودة فيه فتتبخر ، بالتالي يستنشقها المستحم ، كما تتسرب كميات منها إلي داخل المنزل فيستنشقها أفراد الأسرة ، ومعظم هذه الأبخرة سامة وضارة بالصحة ، ولذلك ينصح العلماء استعمال الماء البارد .

(٧٦) **أثبت العلم :** أن عدوي الرشح تنتقل عن طريق اللمس بالأكف أكثر منها بواسطة السعال والعطاس كما نعتقد إذا أن التصافح بالأيدي بين المريض والسليم ينقل الرشح بصورة أكيدة وفورية إلي السليم ، إذ أن أكف المصابين بالرشح عادة ما تلمس أنوفهم وعيونهم،فتنتقل إليها جرثومة الرشح ، ومنها إلي أيدي الأصحاء ، فتنقل إليهم عدواهم.





(٧٧) **أثبت العلم** : أن انتشار البرد والأنفلونزا والنزلات الشعبية لا تنشأ من برودة الجو وإنما تنتقل عن طريق ميكروبات وفيروسات خاصة تخرج من فم المصاب وأنفه أثناء الكحة والعطس والسعال ، وهذه الفيروسات والميكروبات تجد في الحجرات المغلقة الفرصة الذهبية لتتكاثر بالملايين ، وتصيب كل من في المكان ، لذلك ينصح العلماء بتهوية الحجرات ودخول الشمس إليها طوال اليوم .

(٧٨) **أثبت العلم** : أن النقرس يصيب الرجال بنسبة أكبر من النساء . . كما أن الإصابة توجد أكثر عند الأغنياء . . وذلك لقدرتهم علي تناول اللحوم التي تحتوي علي نسبة عالية من حامض البوليك .

(٧٩) **أثبت العلم** : أن مخ الذكور أكبر من مخ الإناث ، حيث إن مخ الذكر في سن البلوغ يبلغ متوسطة (١٤٠٩) جرامات ، أما الأنثى فمتوسط مخها عند البلوغ (١٢٦٣) جراماً .



قل : العُصفور (بضم العين) .

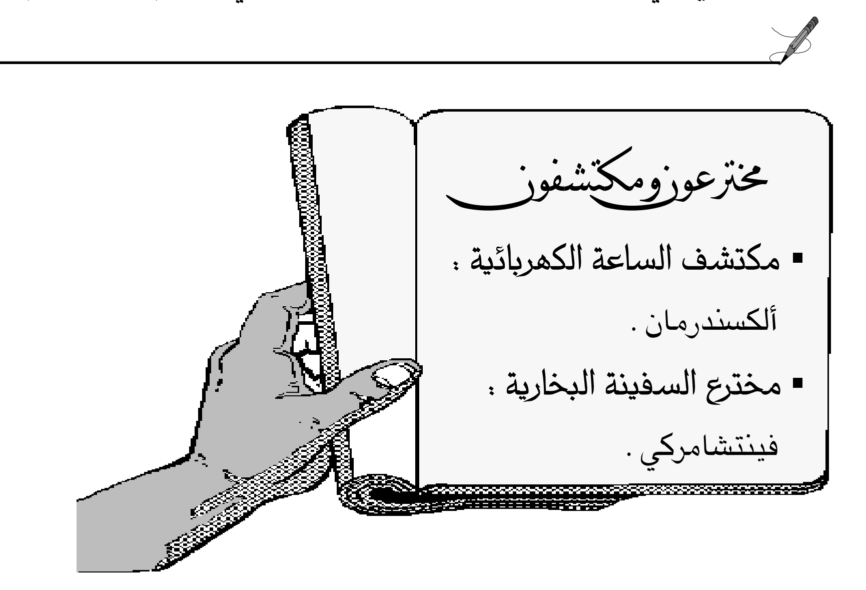
ولا تقل : العَصفور (بفتح العين) .

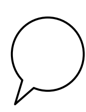


(٨٠) **أثبت العلم :** أن نقص الزنك ، وفيتامين (أ) في الغذاء يسهل الإصابة بتلف الكبد ، كما أثبت العلم أن الزيادة المفرطة في هذين العنصرين يؤديان إلي تسمم خلايا الكبد ، وإحداث تأثير مشابه للالتهاب الكبدي الوبائي . يوجد فيتامين (أ) في الخضروات والمشمش والجزر . . . وعنصر الزنك في اللحوم الحمراء ، والخبز البلدي والموز والتفاح والحمص .

(٨١) **أثبت العلم :** أن نقص عنصر الزنك غي الطعام يؤثر علي نمو الأطفال ويسبب التقزم (قصر القامة) ، وعدم التئام الجروح بالسرعة الكافية ، ونقص في حاستي الشم والتذوق وتشقق الجلد .

(٨٢) **أثبت العلم :** أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلي حدوث نزيف في المعدة لأنه يؤدي إلي ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلي انعدام البوتاسيوم .



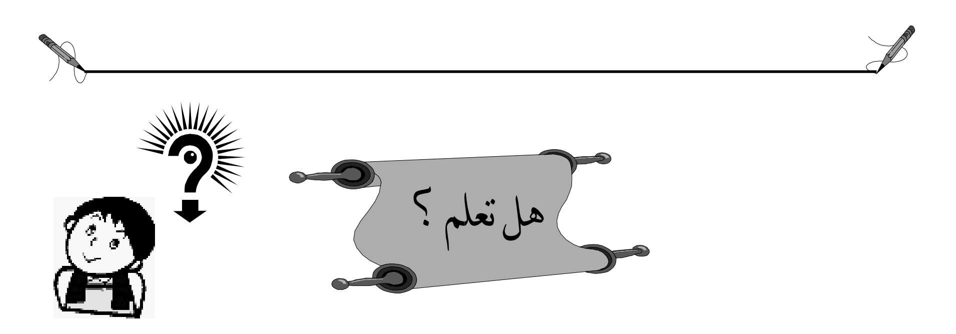


(٨٣) **أثبت العلم** : أن الإقلال من الملح في الطعام ، وكذا الإقلال من الماء ، يساعد في علاج بعض أمراض الجلد الحادة .

(٨٤) **أبثت العلم** : أن الملح علاج لبعض الأمراض الجلدية في الصيف ، لذلك ينصح العلماء بزيادة استعمال الملح في الصيف ، أو بتناول "المخللات" مع وجبات الأكل ، بعد أن تبين أن الملح يعطي الجلد ما يلزمه من الدفاع ضد الميكروبات الجلدية .

(٨٥) **أثبت العلم** : أن الرياضة والتمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب ، وتخفض من ضغط الدم ، وتزيد من اللياقة البدنية وتزيد من معدلات الذكاء ، وتؤدي إلي الاستقرار العاطفي والنفسي .

(٨٦) **أثبت العلم** : أن لعبة الملاكمة خطرة جداً علي حياة الإنسان إذ أنها تؤدي إلي تهتك المخ من كثرة الضربات ، وقد مات علي حلبة الملاكمة منذ ١٩٢٠م ما يقرب من (٤٤٩) بسبب الضربة القاضية التي تؤدي إلي نزيف دموي في المخ .



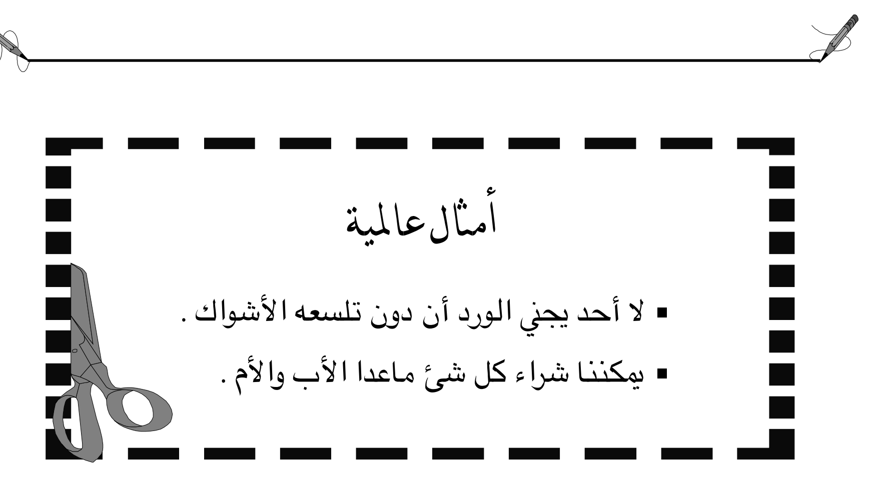
- عدد الذين تسموا باسم (محمد) قبل الرسول ﷺ : سبعة .
- احتل هتلر باريس في ١٤/٦/١٩٤٠م .



(٨٧) **أثبت العلم :** أن البكاء ضرورة فسيولوجية وسيكولوجية في نفس الوقت ، فكبت مشاعر الحزن قد تصيب الإنسان بقرحة المعدة ، كما تبين أن الذين يشعرون برغبة في البكاء ويقاومون هذه الرغبة يعانون من اضطرابات عاطفية خطيرة . لذلك إذا شعرت بحاجتك للبكاء فإبك فانه راحة لجسمك وحماية لك من الأمراض .

(٨٨) **أثبت العلم :** أن حاسة الشم تبلغ أشدها ما بين سن العشرين والأربعين ، أما الثمانين فهناك احتمال كبير بفقدها ، كما أثبت العلم أن حاسة الشم عند النساء أقوي من الرجال . كما أن التدخين يؤثر علي الأعصاب التي تنتهي عند الأنف .

(٨٩) **أثبت العلم :** أن معدل ذكاء المرأة أعلي من الرجل بالنسبة لتعليم اللغات ، وأن ذاكرتها بصفة عامة أقوي من ذاكرة الرجل .

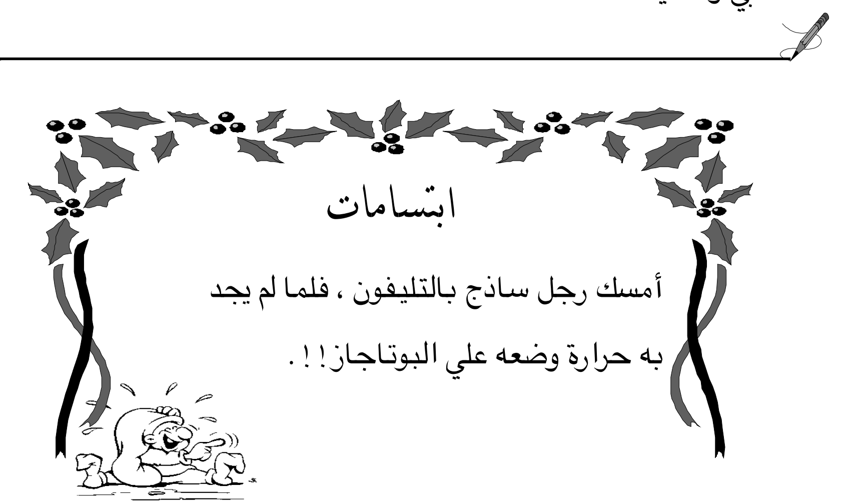




(٩٠) **أ ثبت العلم** : أن في حالة نقص الحديد في الجسم فإن درجة حرارته تقل ، ويزداد الشعور بالبرد ، لذلك ينصح العلماء بالاهتمام في فصل الشتاء بتناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد الذي يوجد في اللحوم والخضروات الطازجة والبقول وغيرها .

(٩١) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين تقطيب الوجه وزيادة في نبض القلب وارتفاع درجة حرارة الإنسان عند الإحساس بالاشمئزاز. . . فبعد تحليل الذبذبات المخية والإرشادات المختلفة ثبت أن هناك خلايا معينة في (الايجدالا) (وهي العقد المخية التي تعد مركزاً للشعور) تنتج معلومات بصرية تستجيب للوجوه وتبدو قادرة علي التعرف بهذه الوجوه ، كما توصلوا أيضاً إلي أن هناك أعصاباً بالمخ طولها (٢ مليمتر) تساعد في تقرير ما الذي يمثله الوجه .

(٩٢) **أثبت العلم** : أن أهم الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلي فقدان الذاكرة أو ما يسمي بـ(الشيخوخة المبكرة) هو : ارتفاع نسبة (الألمونيوم) و(السيلكون) في الجهاز العصبي وخلاياه .



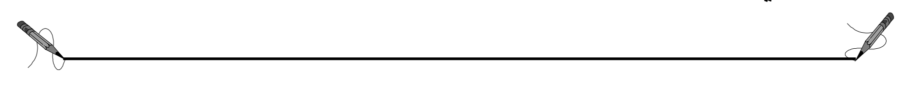


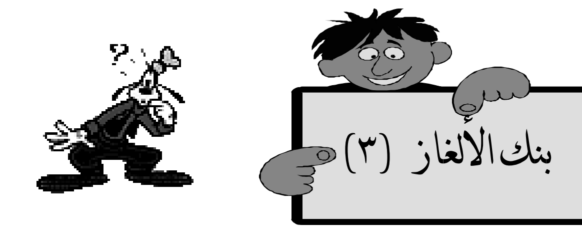
(٩٣) **أثبت العلم** : أن الإنسان يستطيع تحمل أي مقدار من الألم إن كان يملك الاستعداد الذهني أو العقلي لذلك .

(٩٤) **أثبت العلم** : أن الأم تمد الجنين بكل احتياجاته ، برغم أنها قد تكون في أمس الحاجة إليها .

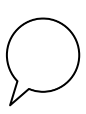
(٩٥) **أثبت العلم** : أن أمراض اللثة هي السبب في فقدان بعض الناس لأسنانهم ، وليس تسوس الأسنان كما يبدو في الظاهر. لذلك يجب الاهتمام بسلامة اللثة وذلك بتناول الفواكه والخضروات الطازجة ، كما أن مضغ اللبان يساعد علي تنشيط الدورة الدموية في اللثة .

(٩٦) **أثبت العلم** : أن عن طريق الأظافر يستطيع العلماء معرفة صحة الجسم . . وقد ثبت أن أظافر القدمين تكشفان عن وجود مادة (السلينيوم) و(البوتاسيوم) اللتين قد تحميان الجسم من الإصابة بالسرطان ، كما أن مادة (السلينيوم) تلعب دوراً أساسيا في قيام الأعصاب والعضلات بوظائفهما .





- في أي مكان تخرج الشمس من المشرق ؟
- من هو الذي يتمني أن يكون أعمي ؟

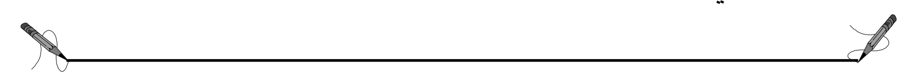


(٩٧) **أثبت العلم** : أن المرأة الطويلة أقل عرضاً للإصابة بنوبات القلب من المرأة القصيرة القامة . وذلك لأن الأوعية الدموية عند النساء القصيرات أضيق من مثيلاتها عند الطويلات ، وأن الشرايين الصغيرة يحدث لها الانسداد بسرعة أكثر من انسداد الشرايين الأوسع عند المرأة الطويلة .

(٩٨) **أثبت العلم** : أن حمام البخار يساعد علي التخلص من السوائل والأملاح الزائدة عن طريق خروج العرق من مسام الجسم .

(٩٩) **أثبت العلم** : أن الاستحمام بالماء البارد يمكن استخدامه كعلاج لبعض أنواع الاكتئاب ، علي أن تستمر الحمامات الباردة طوال اليوم .

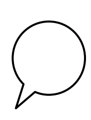
(١٠٠) **أثبت العلم** : أن دفن جسم الإنسان ما عدا رأسه في الحشائش الخضراء الطازجة لمدة تتراوح بين ساعة أو أكثر يؤدي إلي رفع حرارة الجسم الذي يتخلص بدوره من الماء والسوائل الزائدة وبعدها تتم عملية الدلك ليتخلص الشخص في كل جلسة ما بين (كيلو) إلي ثلاثة كيلوجرامات من وزنه .



أسماء ومعان



سماء :	رفعة وسمو . عالية المنزلة .
سميحة:	العفو - التساهل - اللين - الكرم - البشاشة .



(١٠١) **أثبت العلم** : أن هناك فروقاً جوهرية بين الرجل والمرأة من أهمها :

(١) مخ الرجل يزيد عن مخ المرأة بمقدار : (١٠٠) جرام ، ويزيد حجمه بمعدل (٢٠٠) سنتيمتر مكعب .

(٢) الماء في جسم الرجل (٦٠٪) وفي جسم المرأة (٥٥٪) .

(٣) الشحوم تشكل من (١٥٪) إلي (١٨٪) من وزن الرجل ، في حين تشكيل (٢٥٪) إلي (٢٨٪) من وزن المرأة .

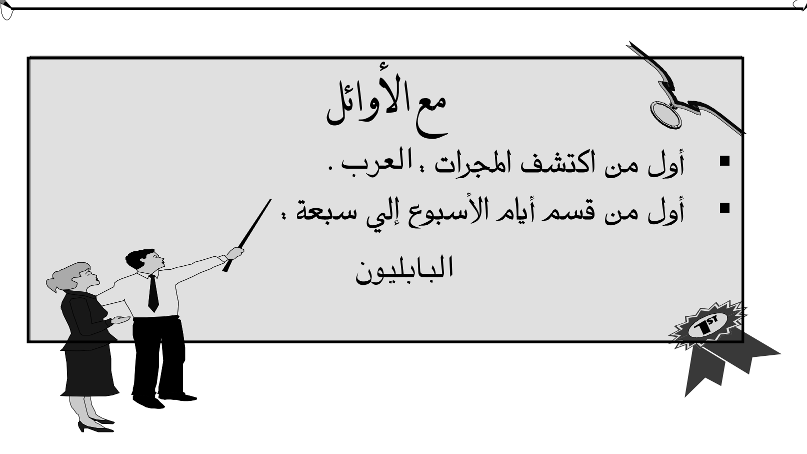
(٤) خصوبة الرجل قد تستمر حتى الستين ، وخصوبة المرأة تصل إلي ذروتها في سن (٢٤) وتنعدم ابتداءً من الأربعين .

(٥) يدق قلب الرجل في المتوسط (٧٢) دقة في الدقيقة الواحدة، بينما في المرأة (٧٨) دقة في الدقيقة .

(٦) جسم الرجل في المتوسط يحتوي علي (٢٠) قدماً مربعاً من الجلد ، في حين جسم المرأة في المتوسط يحتوي علي (١٧) قدماً مربعاً من الجلد .

(٧) متوسط عمر الرجل (٧٢) سنة ، ومتوسط عمر المرأة (٧٨) سنة .

(٨) يصاب (٤٪) من الرجال بعمى الألوان في حين تصاب (١/٥٪) من النساء بعمى الألوان.



مع الأوائل

- أول من اكتشف المجرات : العرب .
- أول من قسم أيام الأسبوع إلي سبعة : البابليون



(١٠٢) **أثبـت العلـم :** أن الشيخوخة المبكـرة هي نتيجـة عدم الحركـة ، ومـن أعراضـها : ضعف القلب ، والرئتين ، والإصابة بأمراض العضلات والعظام ، كما أن الجلد يتجعد ويصبح رقيقاً وتتيبس المفاصل . لذلك حلاً لكل هذه المشاكل ينصح العلماء بممارسة التمرينات الرياضية .

(١٠٣) **أثبـت العلـم :** أن السباحة تفـتح الشـهية للسباح فتتضاعف قدرته علي التهام الطعام بكمية أكبر مما تعرضه لزيادة الوزن . . أما المشي وركوب الدراجة فالعكس صحيح ، ففي الحالتين يفقد الشخص قدراً من وزنه نتيجة لحرق جانب من الطاقة .

(١٠٤) **أثبت العلم :** أن النظام المعتمد علي الخضروات أكثر صحية من النظام الغذائي الغني بالبروتينات ، حيث يساعد علي الوقاية من الأمراض .

(١٠٥) **أثبت العلم :** أن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يقعون في أخطاء كثيرة . كما يقل جهدهم في ساعات الصباح المتأخرة .

بنك الحسنات

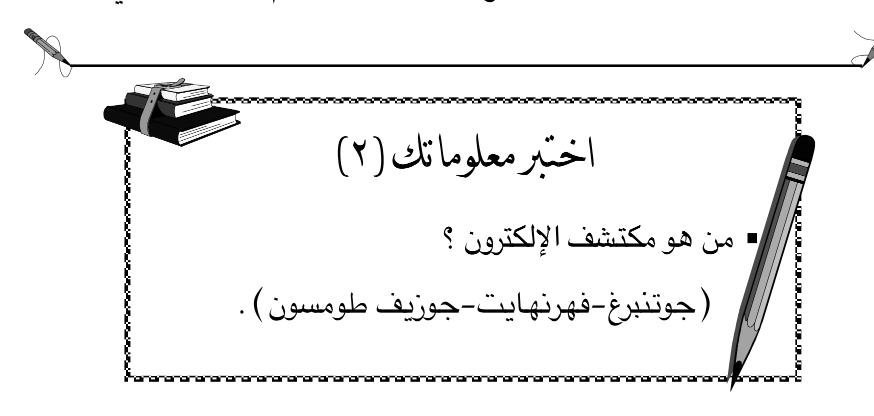
قال ﷺ : " لا يلج النار من بكي من خشية الله حتى يعود اللبن في الضرع ، ولا يجتمع غبار في سبيل الله ودخان جهنم " [رواه الترمذي وقال : حديث حسن صحيح] .



(١٠٦) **أثبت العلم** : أن الأشياء السارة و المريحة والبسيطة مثل مشاعر الحب تجعل الأسنان تقاوم التسوس بشكل طبيعي . فلقد اكتشف العلماء أن الإنسان الذي يتعرض لتوتر وضغط عصبي يفرز كمية من مادة (ساليفا) التي تساعد علي بناء الفوسفور والكالسيوم ، في حين أن الراحة والاسترخاء يزيدان من إفراز هذه المادة ويجعلانها أقل احتواءً للحمض والبكتريا .

(١٠٧) **أثبت العلم** : أن مضغ اللبان بعد كل وجبة يحمي الأسنان من التسوس بشكل أفضل بكثير من غسل الأسنان . وذلك لأن اللبان يؤدي إلي إفراز اللعاب الذي توجد به مواد تقاوم التسوس . كما ينصح العلماء بتناول التفاح والكمثرى والجزر والسلطة بانتظام ، لأنها أطعمة تساعد علي إفراز اللعاب .

(١٠٨) **أثبت العلم** : أن فيتامين (أ) علاج مفيد لسرطان الفم والحنجرة لدي المدخنين.

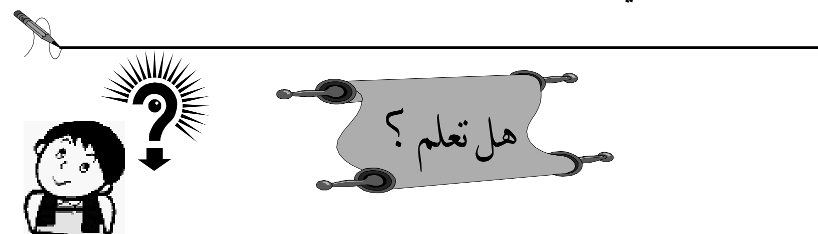




(١٠٩) **أثبت العلم** : أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين (أ) مرتين سنوياً يكون فعَّالاً لمقاومة عدد من الأمراض التي تتسبب في وفاة (٢٥٪) من عدد الأطفال الذين يموتون في الدول النامية .

(١١٠) **أثبت العلم** : أن معدل وفيات الأطفال الرضع يرتفع عندما ينام الطفل علي بطنه خصوصاً إذا ارتفعت درجة حرارة جسمه،وأفضل وضع للنوم هو علي الظهر أو الجانب الأيمن وذلك لتصريف الحرارة ، مع مراعاة عدم ارتدائه لملابس ثقيلة مبالغ فيها ، سواء في الصيف أو الشتاء .

(١١١) **أثبت العلم** : أن بياض العين العادي يحتوي علي مواد تساعد علي الوقاية من الإصابة بمرض السرطان ، وذلك لوجود مادتي : (الفلافين) الصفراء الزاهية ، و(الكروم) الصفراء تمنعان نمو الفيروسات المسببة للإصابة بالسرطان ، وتحولان دون تحول الخلايا العادية إلي خلايا السرطان .



- الفتيل : هو خيط رفيع في شق التمرة .
- قائد أول ثورة وطنية في مصر : أحمس .
- عاصمة إقليم الهرسك : موستار.

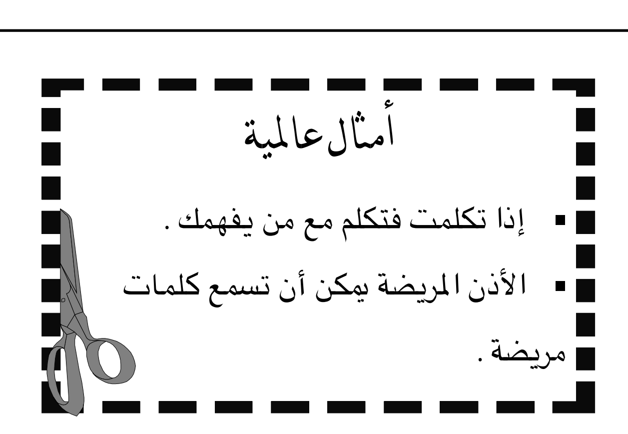


(١١٢) **أثبت العلم :** أن الفجل يساعد الإنسان علي الوقاية من إصابته بمرض السرطان . وذلك لاحتوائه علي فيتامين (ج) الذي يعد مادة ضرورية تحافظ علي النسيج الخلوي ، ويقوم بدور مانع لنمو الخلايا السرطانية . كما أن الألياف الخشنة تمنع انقباض الأمعاء ، مما يساعد علي الوقاية من الإصابة بالسرطان ، كما أن الفجل يساعد علي خفض نسبة (الكولستيرول) في الدم ، والحد من احتمال الإصابة بأمراض ضغط الدم العالي ، والقلب التاجي .

(١١٣) **أثبت العلم :** أن فيتامين (D) يساعد في علاج سرطان الثدي .

(١١٤) **أثبت العلم :** أن الامتناع عن تناول اللحوم يخفض ارتفاع ضغط الدم ، ويقلل الإصابة بأمراض القلب .

(١١٥) **أثبت العلم :** أن الامتناع عن التدخين لمدة سنتين يعيد القلب إلي حالته الأصلية ، ويقلل الإصابة بنوبات القلب الناتجة عن التدخين .





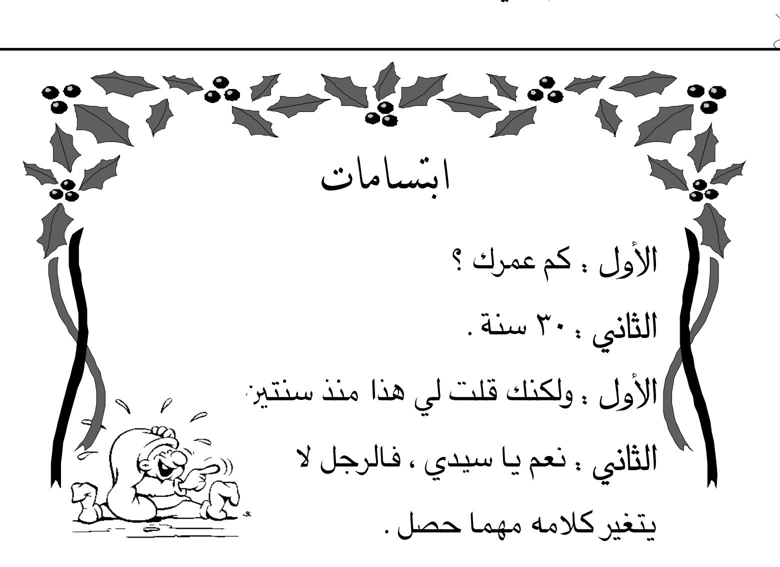
(١١٦) **أثبت العلم** : أن الإرهاق الشديد يمكن أن يقتل خلايا في مخ الإنسان ، كما أن الشعور بالإحباط لفترة طويلة يؤدي إلي إنتاج إضافي للكيمياويات الضارة بالمخ .

(١١٧) **أثبت العلم** : أن السكتة القلبية تحدث بنسبة أكبر بين المدخنين ، وخاصة المتقدمين في السن .

(١١٨) **أثبت العلم** : أن الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم ووجبات الطعام يساعد كثيراً علي الحد من احتمالات الإصابة بالصداع .

(١١٩) **أثبت العلم** : أن الأم هي المسئولة عن ذكاء الأطفال حيث إن الجينات التي يرثها الطفل عن أمه هي التي تؤدي إلي الدور الحاسم في تحديد ذكاء الطفل من الجينات التي يرثها عن أبيه .

(١٢٠) **أثبت العلم**:أن استخدام الطين الدافئ أفضل وسيلة لتنظيف البشرة،وأن حمامات الطين مهدئ فعال الأعصاب ، حيث إن الصدمة التي يحدثها الطين الساخن عند ملامسته للبشرة يؤدي إلي إفراز هرمون(الأندروفين)(والتسترون) (والكورتيزون).



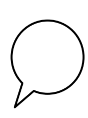
ابتسامات

الأول : كم عمرك ؟

الثاني : ٣٠ سنة .

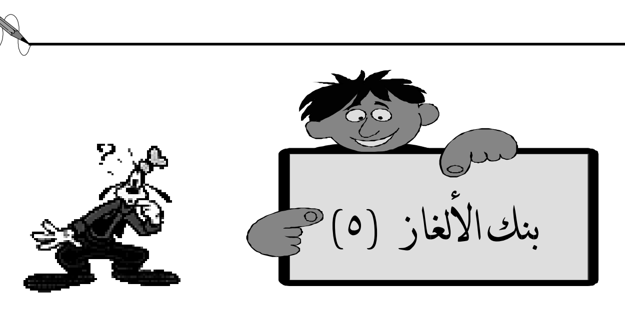
الأول : ولكنك قلت لي هذا منذ سنتين

الثاني : نعم يا سيدي ، فالرجل لا يتغير كلامه مهما حصل .



(١٢١) **أثبت العلم :** أن الطين مفيد غي علاج الأمراض الروماتيزمية والروماتيد والأكزيما واختزان الماء في الجسم ، وحالات العقم . كما أنه يعد منظفاً ونشطاً مغذيا جيداً للبشرة ، وذلك لأن المعادن الموجودة في الطين تخلص الجسم من السموم والشوائب والبكتريا ، والزيوت الزائدة والملوثات الكيميائية . كما ثبت أن أقنعة الطين تخلص الوجه من الخلايا الميتة . وقد حدد العلماء مدة استخدام الطين كقناع للبشرة بعشر دقائق ، ولتدليك الجسم كله من خمس عشرة إلي عشرين دقيقة بعدها يزال الطين بالماء الساخن .

(١٢٢) **أثبت العلم :** أن تناول الماء بكميات كافية مهم جداً لتنشيط وظائف الكليتين ، وغسل وتنظيف مستمر لمجري البول من الرواسب والمخلفات ، كما أن الماء ينظم حرارة الجسم ، ويجدد حيوية خلاياه ، وينشط الجهاز الهضمي ، وتسهيل عملية الإخراج وتنقية الجسم من السموم .



- ما هو الشئ الذي يشبه نصف القمر ؟
- ما هو الشئ الذي تطلبه ، فإذا جاء ركلته ؟



(١٢٣) **أثبت العلم** : أن الماء يساعد علي تخفيف التهاب المفاصل ، وليونة حركتها ، كما يساعد الجسم علي منحه الرطوبة اللازمة ، مما يكسب الجلد الليونة ويمنع تشققه بعد جفافه ، كما يحفظ الماء للعين بريقهما .

(١٢٤) **أثبت العلم** : أن حمامات الماء بأنواعها لها دور كبير في صحة الإنسان :

فالحمامات الباردة : تؤدي إلي انقباض الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلي التنشيط والانتعاش ، ورفع كفاءة الجهاز المناعي ، وتخفيض درجة حرارة الجسم ، وتنشيط مسام الجلد ، كما تخفف من آلام الروماتيزم .

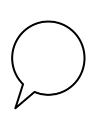
والحمامات الدافئة : تساعد علي تهدئة الأعصاب واسترخاء الجسم ، وبالتالي تساعد علي النوم ، وتسكين الآلام الخفيفة ، كما يؤدي إلي اتساع للأوعية الدموية بالجسم مما يزيد الدم بها .

حمامات الماء البارد والماء الدافئ : بالتبادل : ويطلق هذه الحمامات تدليكا للجهاز الدوري ، كما تعمل علي تخليص الجسم من السموم والمخلفات الضارة الموجودة بالدم ، كما تزيد من القدرة الجنسية عند الرجال .

أسماء ومعان



سمر :	الحديث في الليل- ظل القمر.
سميرة :	جليسة-نديمة- المسافرة في الليل .

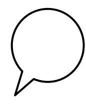


(١٢٥) **أثبت العلم** : أن آلام الظهر لها أكثر من سبب منها علي سبيل المثال : الضغوط النفسية والعصبية ، وطريقة الوقوف الخاطئة للإنسان لفترات طويلة ، كما أن استخدام الفراش اللين الذي يعتمد علي مراتب إسفنجية من الأسباب الرئيسية أيضاً .

كما أن المجهود الكبير علي أرضيات صلبه كما في ملاعب (الاسكواش) و(التنس) يؤثر علي المفاصل الخلفية والعمود الفقري ، ويسبب له الآلام . كما أن هناك أسباباً أخري مثل : استخدام مقاعد غير مناسبة لأماكن الجلوس ، واستخدام أحذية لا تتناسب مع طبيعة الجسم ، وارتداء بعض الملابس الضيقة أكثر من اللازم . كما أن ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية للمرآة تسبب آلام الظهر وكذلك الدورة الشهرية تسبب آلام الظهر للمرآة .

(١٢٦) **أثبت العلم** : أن هناك وسائل طبيعية وبسيطة لعلاج آلام الظهر منها : الحصول علي حمَّام دافئ لمدة (١٥) دقيقة ، وبماء في درجة (٣٦) مئوية ، وكذلك استخدام أسلوب المساج مرة أو مرتين أسبوعياً .





(١٢٧) **أثبت العلم :** أن عسر القراءة والفهم قد يكون سببه اضطرابات بصرية وليس عجزاً فكرياً أو حسياً .

(١٢٨) **أثبت العلم :** أن سبب معظم أنواع التهاب المفاصل شيوعاً وهو التهاب العظام يعود إلي حد كبير إلي عوامل جينية وراثية .

(١٢٩) **أثبت العلم :** أن الابتعاد عن هواء المدن لمدة يوم أو يومين أسبوعياً يهيئ فرصة رائعة (خاصة للأطفال) للشفاء من الحساسية ، وذلك لأن هواء المدينة ملئ بالغبار ومظاهر التلوث .

(١٣٠) **أثبت العلم :** أن فيتامين (ب٢) يقضي علي تلوث المياه وينظفها ، وذلك لأن فيتامين (ب٢) قادر علي الاستفادة من الطاقة الشمسية التي بدورها تقضي علي تلوث المياه.

(١٣١) **أثبت العلم :** أن فيتامين (هـ) يقلل من الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة (٧٥٪) . ويوجد هذا الفيتامين في الفواكه ، وزيت السمك ، والبيض والزيتون والمكسرات والأسماك الزيتية كأسماك التونا والخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل : الجرجير والبقدونس .



قل : بِرسيم : (بكسر الباء) .

ولا تقل : بَرسيم (بفتح الباء) .



(١٣٢) أثبت العلم : أن هناك أوقاتاً تعد أفضل من غيرها لتناول الدواء مثال ذلك :

الربو : أفضل وقت من الثالثة إلي السادسة مساءً .

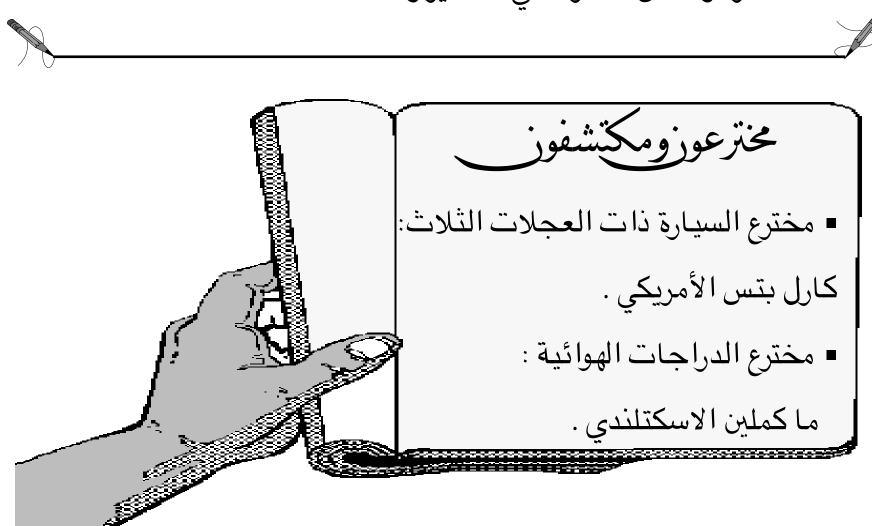
الحساسية : قبل النوم مباشرة .

القرح : قبيل النوم مباشرة .

(١٣٣) أثبت العلم : أن هناك علاقة بين أعراض ما قبل الدورة الشهرية ، وانخفاض معدل الحديد في الدم ، وتبين أنه كلما كانت نسبة الحديد أقل كانت الآلام أشد ، ومن هنا ينصح العلماء بالاهتمام بالأطعمة التي تحتوي علي حديد .

(١٣٤) أثبت العلم : أن فيتامين (ج) يساعد كثيراً علي امتصاص الجسم للحديد ، وأهم مصادره : الموالح والعصائر والبقدونس والخضروات بوجه عام .

(١٣٥) أثبت العلم : أن ارتفاع ضغط الدم بشكل متكرر يتسبب في إصابة الإنسان بضعف الذاكرة وفقدان القدرة علي التذكير والانتباه .

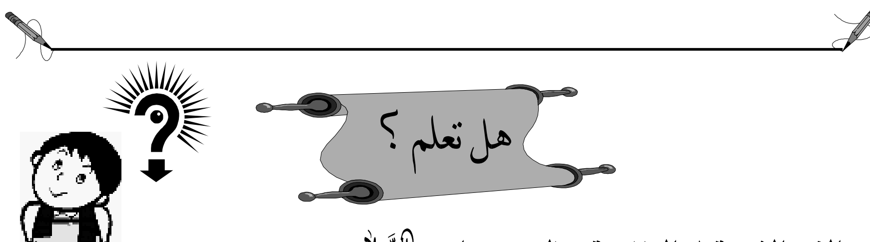




(١٣٦) **أثبت العلم :** أن كثرة الكلام والثرثرة يؤديان إلي ضغط الدم ، فلقد أجريت دراسة علي عينات من الناس تفضل الهدوء وعدم الكلام بكثرة وأخري ثرثارة ، فتبين أن الأولي تتمتع بضغط دم معتدل وذهن صافٍ ، أما المجموعة الثانية فوجدت أنها تعاني من ارتفاع ضغط الدم .

(١٣٧) **أثبت العلم :** أن أوراق شجر الزيتون الجافة تساعد علي علاج ارتفاع ضغط الدم ، وذلك بغليها لمدة تتراوح بين خمس إلي عشر دقائق ، وتناول فنجان من المشروب قبل الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة ثلاثة أسابيع .

(١٣٨) **أثبت العلم :** أن تناول أقراص الثوم لثلاثة أشهر متتالية تساعد علي خفض نسبة الكوليسترول في الدم مما يساعد علي علاج المرضي الذين يعانون من تقلصات في الساق والقدم أثناء السير بسبب ضيق الأوردة .



- النبي الذي قتل الطاغية جالوت : داود عليه السلام .
- صوت البغل : سميج .
- أكبر دولة في آسيا من حيث المساحة : الصين .



(١٣٩) **أثبت العلم :** أن ارتفاع نسبة (الكوليسترول) في الدم يؤدي إلي الاكتئاب . لذلك يفضل تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون ، وإزالة الدهون منها ، أو تناول اللحوم البيضاء كالدجاج والأسماك .

(١٤٠) **أثبت العلم :** أن (فول الصويا) يحتوي علي بروتين يعمل علي تخفيض نسبة (الكوليسترول) في الدم ، لذلك يعد أفضل علاج لمكافحة أمراض الأوعية الدموية . وأشارت الأبحاث أن تناول (٤٧) جراماً من فول الصويا يومياً يساعد علي خفض معدل (الكوليسترول) في الدم بمعدل (٩,٣٪) شهرياً .

(١٤١) **أثبت العلم :** أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الأمعاء العصبية هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض سوء الهضم والربو ، وأن هذه الإصابة قد يكون سببها اضطراب عضلة في الرئتين أو الأمعاء .

أمثال عالمية

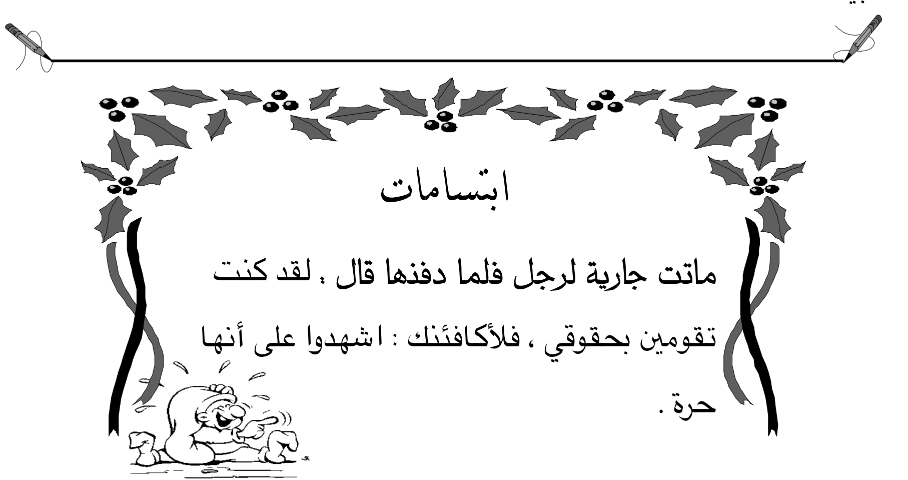
- عدو عاقل خير من صديق جاهل .
- الإنسان يري عيوب نفسه بعيوب غيره.

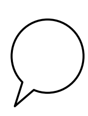
(١٤٢) **أثبت العلم** : أن عدم تناول الإفطار يجعل الإنسان أكثر عرضة للحوادث ، وأن الذين يتوقفون عن الإفطار لإنقاص وزنهم دون أن يحدث ذلك ، ثم يعودون للإفطار ينقص وزنهم أكثر. لذلك ينصح العلماء كل من يمتنع عن تناول الإفطار بغرض إنقاص الوزن أن يتوقف عن ذلك .

(١٤٣) **أثبت العلم** : أن نبات (جنكجو) وخصوصاً زهرته الصفراء ، وهو نبات صيني قديم يفيد في علاج بض حالات الشيخوخة ، ويقاوم مرض الزهايمر ، ويقي من تصلب الشرايين .كما أنه يستخدم كمنشط للدورة الدموية ، ومنبه للذاكرة والمخ .

(١٤٤) **أثبت العلم** : أن ضغط الدم المنخفض عن الحد الطبيعي يساعد مرضي الكلي ، وخصوصاً المرضي ذوي البشرة السمراء ، والمرضي الذين يعانون من وجود بروتين في البول علي تأجيل ظهور الفشل الكلوي .

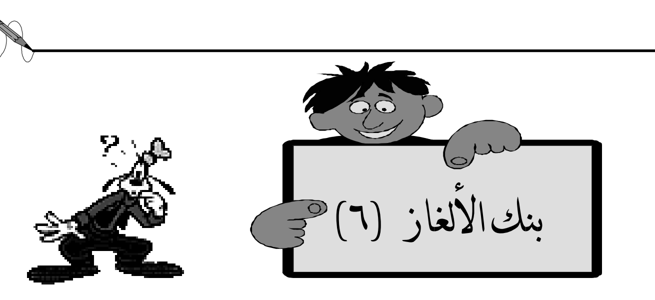
(١٤٥) **أثبت العلم** : أن ذوي البشرة السمراء أكثر عرضة أمراض الكلي من ذوي البشرة البيضاء .





(١٤٦) **أثبت العلم** : أن حشو الأسنان يوقف مفعول مضادات الحيوية في جسم الإنسان ، وذلك لأن معجون حشو الأسنان يحتوي علي (٥٠٪) من الزئبق ، وهذا المعدن الثقيل مسئول عن تكوين طبقة بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية .

(١٤٧) **أثبت العلم** : أن الأشخاص الذين يقدمون علي الانتحار يعانون من نقص مادة كيميائية في المخ يرمز إليها بالاسم العلمي (٥_إتش _ تي) ، وهذا يجعلهم أكثر استعداداً للأقدام علي تغيرات كيميائية حيوية في المخ بلغت ذروتها في الأسابيع الأخيرة للمحاولة . وقد أشار البعض إلي مادة (السيروتونين) إحدي المواد الكيميائية الكثيرة التي تستخدمها الخلايا العصبية للاتصال بعضها البعض ، حيث تتصل هذه المواد بأجزاء المخ التي تؤثر في المزاج والتحكم ، والتصرفات ، وقد لوحظ وجود هذه المادة بمعدلات قليلة في المخ .



- ما هو العدد الذي إذا ضربته في نفسه (٣) مرات ، ثم ضربته في (٢) كان الناتج (٥٤) ؟



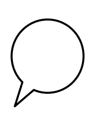
(١٤٨) **أثبت العلم :** أن نسبة عالية من المنتحرين يعانون من مرض(الاكتئاب الذهاني) ذلك المرض الذي يؤدي بالفرر إلي الشعور بأن الحياة لا قيمة لها ، ويجب أن يتخلص منها . ومثل هؤلاء لا يمثلون خطراً علي أنفسهم فحسب ، وإنما يمثلون خطراً علي الغير أيضاً . فمن يصن الاكتئاب الذهاني قبل أن يقدم علي الانتحار يحاول التخلص ممن يحبهم أولاً حتى لا يعيشوا هذه الحياة القاسية من وجهة نظره .

(١٤٩) **أثبت العلم :** أن تراب الفرن البلدي يساعد علي تضميد الجراح ، لأنه يحتوي علي ذرات كربونية ناتجة عن حرق الحطب ، ولا يوجد بها أي ميكروبات ، فتساعد علي وقف النزيف .

(١٥٠) **أثبت العلم :** أن العسل الأسود له دور كبير في علاج حصيات الحالب والمغص الكلوي ، وأن الفنجان الواحد من العسل الأسود علي الريق يفتت الحصى .

أسماء ومعان

سمية:	السامية- العالية - تصفير سماء - رفيعة الشأن .
سنا:	ضياء ونور.
سنية:	رفيعة المقام .



(١٥١) **أثبت العلم :** أن نقص الفيتامينات في الجسم له أسوأ الأضرار الصحية ، وذلك علي النحو التالي :

(١) حدوث نزف اللثة أو فقر الدم أو اضطربات في النوم أو نقص في الشهية فهذا يدل علي نقص فيتامين (ث) . ويمكن التغلب علي هذا النقص بتناول عصير ليونة أو برتقالة طازجة .

أكبر أعداء هذا الفيتامين هو : الأسبرين- التدخين- حبوب منع الحمل .

(٢) إصابة شخص بجرح لا يلتئم معني ذلك : وجود نقص في فيتامين (ب٥) الذي من أهم مصادره : الكبد وصفار البيض والبطاطا .

(٣) الشعور بالاكتئاب أو العصبية بلا أسباب واضحة فمعناها : وجود نقص في فيتامين (ب٩) وأهم مصادره : اللبن ، والبيض ، والأسماك والدواجن والحبوب والفواكه والخضروات .

(٤) بالنسبة لاضطرابات الذاكرة وفقد الأعصاب والتعرض للتشنجات فهذا يدل علي نقص فيتامين الذي أهم مصادره : الكبد واللبن والفواكه والخبز المصنوع من القمح والأسماك .



(١٥٢) **أثبـت العلـم** : أن نقـص فيتـامين (ي) يـؤدي إلـي الإصـابة بالشـيخوخة المبكـرة والضعف العام . حيث إن هذا الفيتامين يساعد علي حيوية أنسجة الجسم ، كما أن له تـأثير مضـاد لحـالات التسمم ، ويـؤدي أيضـاً إلـي إذابـة الـدهون الـتي تسبب تصلب الشرايين.

(١٥٣) **أثبـت العلـم** : أن نقـص فيتـامين (ب) يـؤدي إلـي الإصـابة باضـطراب الرؤيـة وخاصة ليلاً ووجـود تشـققات في زوايـا الفـم . ويوجـد هـذا الفيتـامين في الكبـد والبـيض والقمـح والجـزر والسـبانخ والمشـمش . وينصـح العلمـاء بتنـاول الفيتـامينـات في الخضروات الطازجة وليست المعلبة ، وتجنب الحرارة العالية أثناء الطهي وكذلك عدم تعريض الخضروات للحرارة وضوء الشمس لفترة طويلة قبل الإعداد . كما يجب غسل الفواكه والخضروات قبل استعمالها مباشرة ، وعدم تحميص الخبز ، والتقشير بدقة حتى لا تضيع الفيتامينات .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " لو يعلم الناس ما في النداء (الأذان) والصف الأول لم يجدوا إلا أن يستهموا عليه لا ستهموا عليه " . [رواه مسلم]



(١٥٤) **أثبت العلم :** أن كثرة الملابس وأغطية الرأس والقفازات لا تحمي من نزلات البرد.

وخير طريقة للوقاية من نزلات البرد :

(١) تجنب التعرض المفاجئ لدرجات الحرارة المختلفة أو لتيارات الهواء .

(٢) الابتعاد عن تيارات الهواء مع الحرص علي التهوية الجيدة لجميع حجرات المنزل.

(٣) الابتعاد عن ألاماكن المزدحمة ، وعدم السهر خارج المنزل في الليالي الباردة .

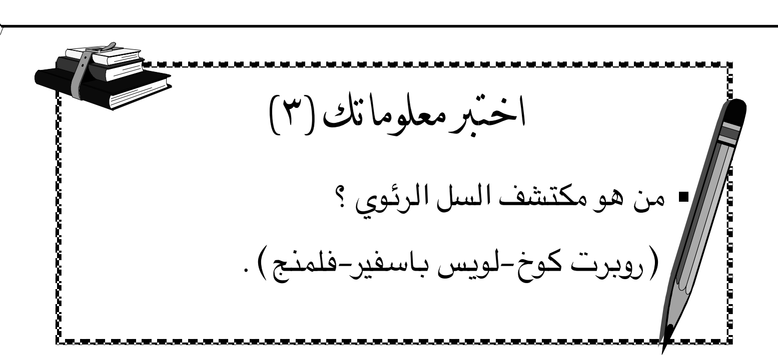
(٤) الامتناع عن التدخين .

(٥) الحذر من إدمان استخدام النقط القابضة للأنف .

(٦) الحرص علي تناول البرتقال والليمون بكميات أكبر من المعتاد .

(٧) الحرص علي تناول الأطعمة سهلة الهضم ذات القيمة العالية حتى تعطي الغدد فرصة للراحة .

(٨) الحرص علي زيادة مقدار مادة (الكلوروفيل) التي تكون اللون الأخضر في الخضروات ، حيث تعمل هذه المادة علي تخفيف آلام العضلات لقدرتها علي التخلص من (حمض اللاكتيك) الذي يوهن العضلة ويسبب الشعور بالإجهاد .

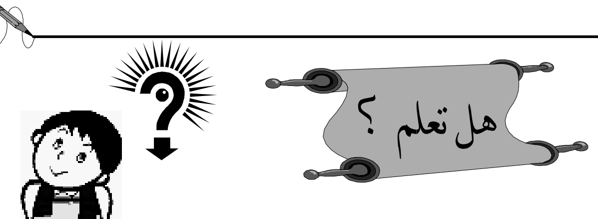




(١٥٥) **أثبت العلم :** أن عامل الوراثة له دخل كبير في الإصابة بالصداع النصفي ، وأن كثيراً من حالات الصداع النصفي ترجع إلي الوالدين ، وخاصة الأم . وهناك عوامل أخري تتسبب في حدوث الصداع أهمها : الضغوط النفسية والعصبية ، وارتفاع ضغط الدم ، والخلل في الفقرات العنقية .

(١٥٦) **أثبت العلم :** أن الصداع العاطفي يحاصر الفتاة أكثر من الفتي . . حيث تتعرض الفتاة للصداع وذلك للحساسية المفرطة ، والضغط العصبي الناتج من توترات عاطفية حادة ، حيث تعيش الفتاة في حالات صراع خفي .

(١٥٧) **أثبت العلم :** أن مشكلة الصداع النصفي يزيد فقد القدرة الإبصارية المحيطية . **والسبب هو :** أن الصداع النصفي يقلل من تدفق الدم في المخ ، ومن ثم قد تتلف بعض الأعصاب التي تتحكم في البصر.



- أفقه أمهات المؤمنين : عائشة رضي الله عنها .
- استغرق نزول القرآن (٢٣) سنة .



(١٥٨) **أثبت العلم** : أن الأسبرين لا يشفي الصداع ،ولكن نصف ساعة من الألفة الزوجية. فقد أكدت مجموعة من الأمريكيات اللاتي كن يعانين من نوبات الصداع النصفي أن الأسبرين لا يفيد ، ولكن النوبة تزول بعد ساعة صفاء مع الزوج الحبيب .

(١٥٩) **أثبت العلم** : أن تناول السكر الجلوكوز ينشط الذاكرة لدي كبار السن ، وكذلك للأشخاص الذين تعرضوا الإصابات في الرأس أو الذين يعانون من مرض (الزهايمر)في سن مبكرة .

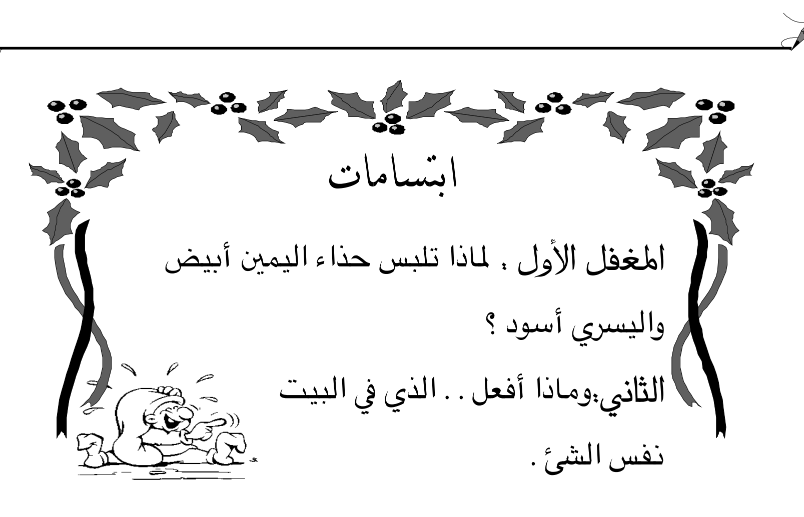
(١٦٠) **أثبت العلم** : أن الوجبات السريعة تصيب الإنسان بعد سن الأربعين بمتاعب هضمية ، حيث أثبتت دراسة طبية أنها تسبب متاعب في القولون بعد سن الأربعين ، في حين أن الأكل ببطء وتناول الوجبات الساخنة هما الأفضل لكل الأعمار وخاصة من تجاوز سن الأربعين .





(١٦١) **أثبت العلم :** أن التغذية النباتية مفيدة في العلاج والوقاية من سلسلة طويلة من العلل والأمراض الجسدية والعصبية مثل : تصلب الشرايين والتهاب الأعصاب وداء السكري وحموضة المعدة والنزلات المعدية والمعوية وتشنجات عضلة القلب . كما أنها تفيد في معالجة الشعور المستمر بالتعب والإرهاق والحاجة المستمرة للنوم وفقدان الشهية . كما أنها تساعد في الوقاية من السمنة وحالات اضطرابات الجهاز الهضمي والقرحة المعدية واضطراب الدورة الدموية .

(١٦٢) **أثبت العلم :** أن وضع كميات كبيرة ومكثفة من الكريم علي بشرة الوجه قبل النوم تضر كثيراً البشرة ، حيث أنها تؤدي إلي ظهور الحبوب والبقع الجلدية . . ولذا ينصح العلماء بضرورة اختيار الكريم المغذي ووضع طبقة خفيفة يتشربها الجلد فوراً .

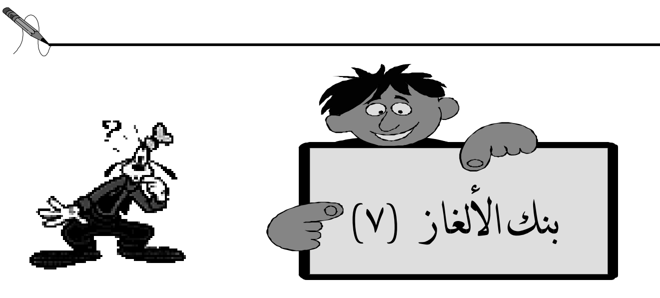




(١٦٣) **أثبت العلم :** أن الفقاعات التي تمتلئ بالسائل عند التعرض للحروق البسيطة مهمة في سرعة العلاج . وقد تبين بالدراسة أن المرضي الذين تركوا فقاعتهم كانوا أسرع شفاءً من الذين فرغوا فقاعتهم من السائل .

(١٦٤) **أثبت العلم :** أن كل إنسان يحتاج إلي عدد من ساعات النوم يختلف عن غيره حسب عمره ونشاطه وحالته الصحية . وأن المدى الطبيعي لنوم الفرد العادي بين خمس وعشر ساعات . وأن هناك واحداً بين كل مائة شخص في حاجة إلي خمس ساعات يومياً . . . وواحداً بين كل مائة شخص آخرين في حاجة إلي عشر ساعات . . وأن المعدل المتوسط هو سبع ساعات ونصف ، وهذا يعني أن نصف الناس يحتاج إلي أكثر من ذلك ونصفهم الآخر يحتاج إلي أقل من ذلك .

(١٦٥) **أثبت العلم :** أن هؤلاء الذين تكفيهم ساعات قليلة من النوم أفضل ممن يطيلون النوم ، وأن معظم المشاهير الذين تكفيهم ساعات قلائل من النوم تبلغ أربع ساعات فقط .



- إذا كان وزن جسمك علي سطح الأرض (٦٠)كجم ، فكم يكون وزنك علي سطح القمر ؟



(١٦٦) **أثبت العلم** : أن الأشخاص الذين يكتفون بأقل من ست ساعات يومياً من النوم هم أكثر احتمالاً ويتمتعون بثقة بالنفس ، علي عكس الأشخاص الذين لا يكفيهم أقل من تسع ساعات من النوم يومياً ، إذ أغلبهم أقل إنتاجاً ، وسريعو الانفعال ، ويشعرون بقلق باستمرار.

(١٦٧) **أثبت العلم** : أن نوعية النوم بالنسبة الإنسان أهم بكثير من عدد ساعات النوم فإذا استيقظ منتعشاً قادراً علي العمل بنشاط وحيوية فائقة دل ذلك علي أنه تحصل علي النوم بصرف النظر عن عدد الساعات التي استغرقها في النوم .

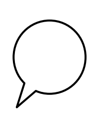
والجدير بالذكر أن أكثر ساعات النوم عمقاً الساعات الثلاث الأولي ، وبعدها يقل عمق النوم تدريجياً إلي أن يصحو الشخص . وأنه مع التقدم في العمر يصبح النوم أكثر تقطعاً وأقل عمقاً .

(١٦٨) **أثبت العلم** : أن حركة النائم أثناء نومه بين الحين والآخر مفيدة ، وقد يتحرك النائم ما بين عشرة وثلاثين مرة في الليلة الواحدة ، وهذه الحركة تمنع ثقل الجسم من أن يضغط علي مكان واحد ، فيحرم دورته الدموية فترة طويلة .



أسماء ومعان

سوسن:	نبات عطري طيب الرائحة.
سومة:	العظمة-الأرض ذات النخيل.



(١٦٩) **أثبت العلم :** أن أسباب (الشخير) كثيرة ومتنوعة منها : البدانة أو السمنة المفرطة ، أو اضطرابات الغدد الصماء ، أو ترهل وتضخم سقف الحلق الرخو ، والبلعوم الذي يتسبب في ضيق قنوات التنفس ، مع تذبذب الغشاء المخاطي المترهل مع مرور الهواء في هذه الممرات الضيقة ، مما يتسبب في حدوث هذا الصوت الذي يزيد مع رنينه في الجيوب الأنفية . كما أثبت أن الأكلات الدسمة ذات الأطعمة الثقيلة والبهارات الشديدة لهل دور كبير ، وكذلك الإفراط في التدخين .

(١٧٠) **أثبت العلم :** أن للشخير أضراراً كبيرة علي النائم ، حيث يعني أن النائم يعاني من وجود ضيق ما في مجري الهواء ، فيحتاج النائم إلي مجهود أكثر في التنفس ، وهذا قد يسبب ارتفاع في ضغط الدم علي المدى البعيد ، واضطرابات في القلب ، وكثير من الذبحات الصدرية التي تحدث للإنسان يكون سببها نقصاً واضحاً في الأكسجين . كما أن النائم يصحو في الصباح مجهداً .





(١٧١) **أثبت العلم :** أن للاستمتاع بنوم صحي هادئ يخلو من الشخير لابد من :

(١)تناول العشاء قبل النوم بوقت كافٍ .

(٢)تنظيم مواعيد النوم .

(٣)الامتناع عن تناول القهوة والشاي .

(٤)الامتناع عن استعمال العقاقير المنومة إلا ما ينصح الطبيب بها .

(٥)إذا احتاج الموضوع إلي علاج جراحي فلابد من عملية جراحية بسيطة لإزالة الأنسجة المترهل أو الزائدة التي تمنع مرور الهواء عبر القصبة الهوائية .

(١٧٢) **أثبت العلم :** أن نسبة تعرض الأطفال الذكور للتشوهات الجسدية عند الولادة هي ضعف إصابة الأطفال الإناث.وذكر العلماء أن أهم أسباب هذه التشوهات:تلوث البيئة، ونوعية الأطعمة خاصة في المدن، كما أن التدخين يعتبر من أهم الأسباب في القرى .

(١٧٣) **أثبت العلم :** أن هناك أسبابا عديدة للإصابة بسرطان عنق الرحم عند النساء . . أهمها :

(١)النظافة الشخصية .

(٢)نسبة الإصابة بين المتزوجات أكثر من غير المتزوجات .

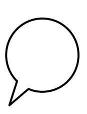
(٣)كما لأن هذه النسبة تزيد عند بائعات الهوى .

(٤)كما تزيد عند السيدات متعددات الزواج سواء بالطلاق أو وفاة الزوج .



قل : بِرميل (بكسر الباء) .

ولا تقل : بَرميل (بفتح الباء) .



(١٧٤) **أثبت العلم** : أن هناك ثلاثة أمراض وراثية جديدة تظهر لأول مرة في مصر وهي:

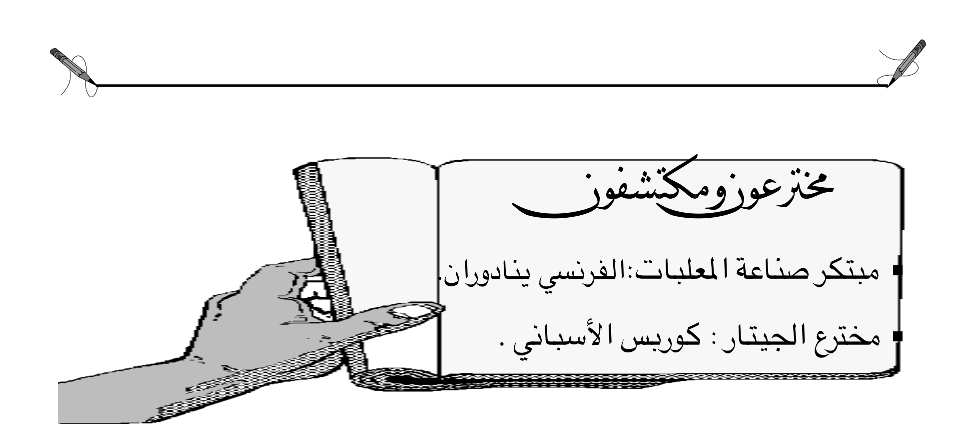
(١)التخلف العقلي ومن أهم أعراضه : اختلاف ملامح الوجه عن الملامح الطبيعية .

(٢)مرض يسمي (نونان) وأهم أعراضه : قصر القامة وتشوهات في الرقبة .

(٣)مرض يسمي (الإكرو كالوسال) وأهم أعراضه : التخلف العقلي مع تشوه في الأصابع .

والجدير بالذكر أن السبب الرئيسي لهذه الأمراض الثلاثة هي : زواج الأقارب .

(١٧٥) **أثبت العلم** : أن نسبة إصابة المرأة بأمراض شرايين القلب تكاد تقترب من نسبة إصابة الرجل بها ، وأن هذه الأمراض لم تعد أقل شيوعاً كما كانت في الماضي حيث كانت نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب (٩) إلي (١) لصالح المرأة ، ثم صارت الآن (٤) إلي (١) أي أنها تقترب بذلك من نسبة إصابة الرجل بها .





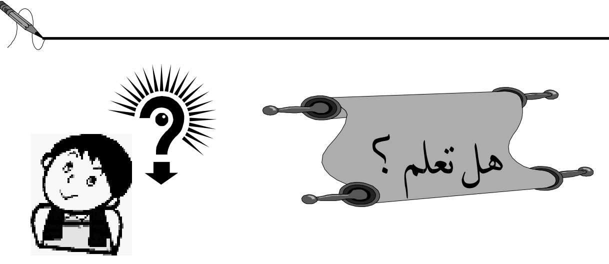
(١٧٦) **أثبت العلم** : أن أحدث علاج لالتهابات المفاصل التي تصيب كبار السن بشكل خاص هو : تعرضهم لقرص النحل في أماكن محددة من الساق والظهر.

وقد بدأ هذا العلاج ينتشر الآن في أمريكا بعد أن أثبتت فاعليته .

(١٧٧) **أثبت العلم** : أن مرض الحساسية له أكثر من سبب منها : المناطق الملوثة والمزدحمة ، وكذلك الحياة المرفهة ، والتعرض لعادم السيارات الذي يولد غاز (الأزون) الذي يصيب الرئة بأمراض خطيرة ، كما ينقل ثاني أكسيد الكربون الذي يسبب الإصابة بالسرطان ، فضلاً عن مرض الحساسية .

(١٧٨) **أثبت العلم** : أن المرآة العاملة أكثر تعرضاً بشكل واضح لأمراض القلب من غيرها من ربات البيوت .

(١٧٩) **أثبت العلم** : أن المرآة التي يتراكم الشحم في نصفها العلوي أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي ، وذلك بنسبة تزيد ست مرات علي تلك التي يتراكم الشحم فوق المناطق السفلية من جسمها .

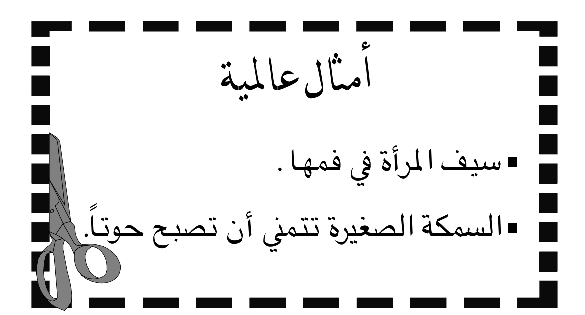


- جمع كروان : كراوين وكِرْوان .
- أعلي جبل في إفريقيا : كليمنجاور.



(١٨٠) **أثبت العلم** : أن الانفعالات كالحب والكراهية تترتب عليها إرشادات تنبعث من المخ إلي غدة خاصة ، فتزداد إفرازتها من مادة (الأدرينالين) التي تجعل القلب ينشط للعمل بسرعة تزداد معها دقاته ، ومن هنا كان ارتباط القلب بالحب . . ولكن الثالث علمياً أن مركز الحب في جسم الإنسان يوجد في المخ ، وأن كثرة الانفعالات تؤدي إلي زيادة نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب ، لأن استمرار زيادة عدد دقات القلب تؤدي إلي إجهاد القلب نفسه .

(١٨١) **أثبت العلم** : أن الرجال يتعرضون أيضاً للإصابة بسرطان الثدي . فقد تبين أن نحو (١٥٠) ألف أمرآة يصبن بهذا المرض مقابل (٨٠٠) رجل سنوياً . وأكد البحث أن واحداً في المائة من الحالات من نصيب الرجال ، وأن العلاج في الجنسين هو : الجراحة من خلال استئصال الغدد الليمفاوية ثم العلاج بالإشعاع ،

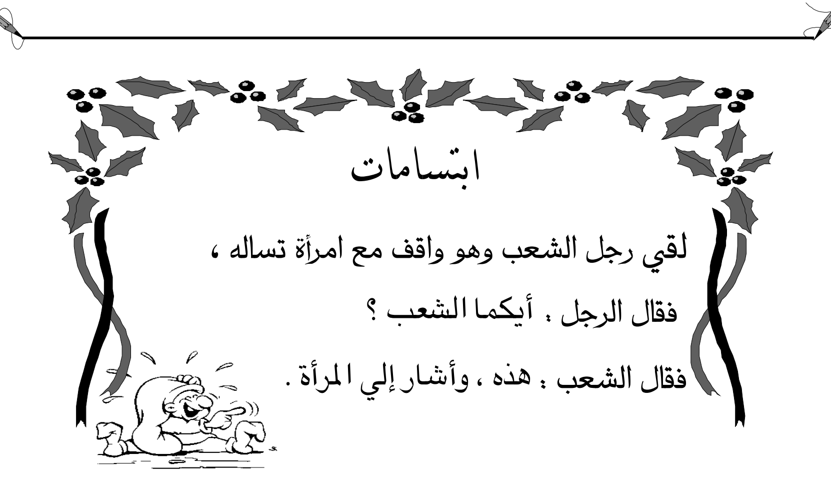


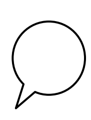


(١٨٢) **أثبت العلم** : أن هناك علاجاً جديداً لسرطان القولون غير الجراحة . فقد اكتشف العلماء أن عقار (فلورو راسيل ٥٠) وهو عقار يستخدمه الأطباء البيطريون للتخلص من الديدان في أمعاء الحيوانات . . ولقد أثبت العقار نتائج إيجابية مع مريض سرطان القولون .

(١٨٣) **أثبت العلم** : أن نسب إصابات سرطانات الصدر والقولون والبروستاتات تنخفض بصورة ملحوظة ، أو تنعدم تماماً بين الذين يكثرون من تناول الخضروات وخاصة : حبوب الفول والفاصوليا والبطاطس والطماطم والثوم والسبانخ والكرنب والقرنبيط ، والبطاطا الجلوة . ومن الفاكهه : العنب والمشمش والبرتقال ،وسائر أنواع الحمضيات.

(١٨٤) **أثبت العلم** : أن الإسراف في تناول المشروبات المحتوية علي مادة (الكافيين) كالشاي والقهوة قد يرفع من ضغط العين ويخفض من فاعلية العقاقير المعالجة لمرض المياه الزرقاء المزمنة .





(١٨٥) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين أشعة الشمس وزيادة نسبة مرضي المياه الزرقاء في العين . فقد ثبت أنه إذا تعرض الإنسان لأشعة الشمس ساعات طويلة قد يصاب بعتامة علي عدسة العين أو تدميرها . وينصح العلماء بارتداء نظارة ذات عدسات تمنع الأشعة وتلتصق بالوجه من الجانبين ، أن الأشعة تسبب نوعاً من السرطان الجلدي في الجفن الأسفل .

(١٨٦) **أثبت العلم** : أن تكرار إصابة الطفل بالتهاب اللوزتين ، والتهاب الأذن الوسطي يؤدي إلي نقص في عناصر الزنك والحديد في مصل الدم ، مما قد يؤدي إلي إصابة الطفل بأنيميا الدم .

(١٨٧) **أثبت العلم** : أن هناك أنواعاً خاصة من الروماتيزم تصيب مرضي السكر ، مثل روماتيزم إصبع الزناد ، حيث يتعذر علي المريض أن يفرد إصبعه بعد ثنيه إلا بمساعدة اليد الأخرى ، وهناك روماتيزم الكتف ، وروماتيزم الفقرات الظهرية والقطنية ، وروماتيزم القدم .



- ما هو الشئ الذي كلما أخذت منه يكبر ؟



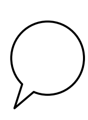
(١٨٨) **أثبت العلم :** لأن هناك أمراضاً عديدة تنقلها الأسماك إلي الإنسان ، خاصة : الأمراض الطفيلية والبكترية ، وتلك الأمراض تصيب القلب والجهاز العصبي في الإنسان .

(١٨٩) **أثبت العلم :** أن القهوة تؤثر علي مريض السكر ، حيث ثبت أن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة تؤدي إلي إفراز مادة (الأنسولين) من بنكرياس الشخص السليم ، وهذا الأنسولين يعمل علي تقليل كمية السكر التي تصل إلي الدم . أما عند الشخص المريض بالسكر فإن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة لا تساعد علي إفراز الأنسولين من البنكرياس ، ولا تساعد علي تخزين السكر وسحبه من الدم ، وبالتالي ترتفع نسبة السكر في الدم لدي مريض السكر بعد شرب القهوة.

(١٩٠) **أثبت العلم :** أن التدخين له ضرر بالغ علي مريض السكر حيث يؤدي إلي ضيق شديد في الشرايين ورفع ضغط الدم ، ولذلك فإن مريض السكر المدخن مهدد بالذبحة الصدرية ثم الوفاة .

أسماء ومعان

سلمي:	التي تحمل السلامة والسلام أينما حلت -السالمة مما يعيبها .
سهيلة:	السهلة- نجم ساطع .



(١٩١) **أثبت العلم :** أن التمرينات الرياضية جزء هام في علاج مرض السكر بجانب العلاج الدوائي والغذاء المنظم. كما ثبت أن الأنسولين المطلوب لمرضي السكر المعتمدين علي الأنسولين قد قل مع التمرينات الرياضية .

(١٩٢) **أثبت العلم :** أن الإيدز ينتقل بنسبة (٧٣٪) بين المصابين الشذوذ الجنسي ، نتيجة الممارسات الشاذة التي ينتج عنها انتقال السائل المنوي من الرجل أو المرأة وينتقل أيضاً عن طريق لعاب الرجل أو المرآة المصابين . وينتقل بنسبة (٢٢٪) بين المدمنين للمخدرات وبالحقن بوجه خاص . كما ينتقل بنسبة (٥٪) من نقل الدم الملوث بـ(الإيدز) .

(١٩٣) **أثبت العلم :** أن المحلول السكري في فم الطفل يقلل كثيراً من الإحساس بالألم ، ومن سرعة ضربات القلب . وهذا الاكتشاف يؤكد أن الإسلام دين الرحمة ، فرسول الله ﷺ أول من وضع المادة السكرية في فم الوليد ، وذلك بتحنيكه بالتمر الممضوغ .



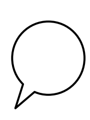


(١٩٤) **أثبت العلم :** أن الإنسان يتمتع بمهارة عالية في اكتشاف النغمات النشاز، ولا يحتاج في هذا الصدد إلي تعلم أصول الموسيقي علي الإطلاق، بعد أن أثبتت نتائج رسم المخ وجود ارتفاع حاد في نشاط المخ بمجرد الاستماع إلي النغمة النشاز، حتى بالنسبة للأشخاص الذين لا يعون وجود خطأ موسيقي، ولا يستطيعون تحديد مكانه بعقلهم الواعي، ويرجع ذلك إلي أن المخ يعبر عن دهشته للنغمة النشاز، حتى وإن لم يدركها العقل الواعي.

(١٩٥) **أثبت العلم :** أن الفيتامينات أصبحت مصدراً هاماً لعلاج العديد من الأمراض.. من ذلك : سرطان الثدي، وسرطان عنق الرحم، وسرطان القولون، والزكام، والإعياء وارتفاع ضغط الدم، وفقدان الذاكرة، والصداع النصفي، والتدخين، والحساسية، و(الكوليسترول) والطنين وغيرها...

بنك الحسنات

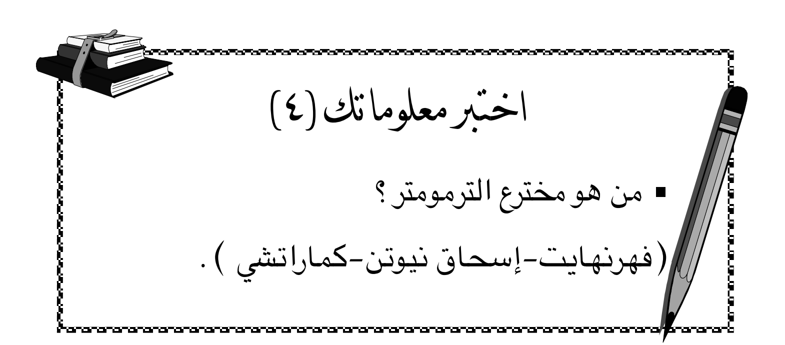
قال ﷺ : " يقال لصاحب القرآن يوم القيامة إذا دخل الجنة : اقرأ واصعد، فيقرأ فيصعد بكل آية درجة حتى آخر شئ معه ". {رواه ابن ماجه بإسناد صحيح}.



(١٩٦) **أثبت العلم :** أن الرجل يفقد في كل مرة جماع (٥ مليجرامات) من الزنك ، وإذا كان ما يحصل عليه يومياً هو (١٥ مليجرامات) ، فإن الإفراط في الجماع يؤدي إلي نقص شديد في مخزون الجسم من الزنك . لذلك ينصح العلماء بتناول أدوية تحتوي علي الزنك في حالة ازدياد النشاط الجنسي لدي الزوجين .

(١٩٧) **أثبت العلم :** أن الزراع والعاملين في الحقول لديهم معدل غير عادي من الحيوانات المنوية ، يمثل أكثر من الضعف بالنسبة للعاملين غي مجال الطباعة والنشر ومجال التعدين والكهرباء والالكترونيات .

(١٩٨) **أثبت العلم :** أن (١٠٪) من نوبات الصداع النصفي سببها الطعام ، وأن أكثر العناصر المسببة لهذه النوبات هي : المشروبات الكحولية والشيكولاته ، والجبنة القديمة ، والحمضيات ، وكذلك التفاح الأخضر غير الناضج . كما أن هناك أطعمة ترتبط بنوبات الصداع النصفي مثل : الأطعمة المقلية والدهنية والثوم وسمك الرنجة الحار .





(١٩٩) **أثبت العلم :** أن الأنسجة الدهنية في الجسم لها وظائف تتعدي مجرد التخزين للطاقة ، وتتصل تلك الوظائف المتخصصة بموقع تلك الأنسجة من الجسم ، سواء في القلب أو العضلات أو في أجهزة الجسم الأخرى ، وأن الجزيئات الدهنية ترعي خلايا نظام المناعة من الجسم ، وأن خلايا الدهن تزود خلايا الدم البيضاء بالمواد الغذائية .

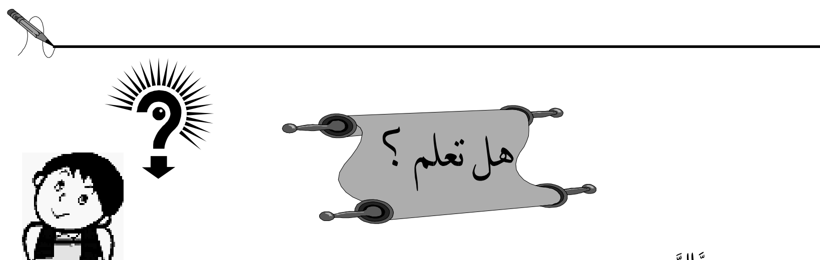
(٢٠٠) **أثبت العلم :** أن أسباب سقوط الشعر تتمثل في :

(١) سوء التغذية كحالات نقص البروتين والفيتامينات مثل فيتامين C.B والمعادن الضرورية مثل : الحديد والزنك والكالسيوم ، والأيودين اللازم لنشاط الغدة الدرقية الضرورية للجسم .

(٢) زيادة ملح الطعام : يؤدي إلي إضعاف مناعة الشعر.

(٣) الإكثار من السكر الأبيض بنسبة عالية في الطعام .

لذلك ينصح العلماء بالإكثار من تناول : الأسماك والأصداف البحرية والبيض واللحوم والخضروات والجزر والبقول والحبوب والخميرة .



- اعتمر النبي ﷺ : أربع مرات .
- حبر الأمة : عبد الله ابن عباس .



(٢٠١) **أثبت العلم** : أن عدد الأمشاج الموجودة حالياً في منطقة الرجل أقل مما كانت عليه في الماضي . جاء ذلك في الدراسة التي قام بها الأمريكي الدكتور (فيش) حيث أجري دراسته علي عينات مختلفة من نطف تم اختيارها من بنوك السائل المنوي في كل من (نيويورك) و(كاليفورنيا) و(مينوسوتا) فأثبتت التحاليل مدي التراجع الحاصل في الخلايا الجنسية الذكرية التي يعتمد عليها الإنجاب ، وذلك في الفترة من ١٩٧٠_ ١٩٩٤م .

(٢٠٢) **أثبت العلم** : أن الغذاء الأمثل لمرضي القلب هو : الموز بسبب احتوائه علي كمية كبيرة من الماغنيسيوم . وقد أشار الأطباء : أن العلاج الفوري باستخدام الماغنيسيوم يقلل من احتمال الوفاة خلال الأسابيع الأولي لحدوث أزمة قلبية بنسبة (٥٥٪) . ورغم أن الماغنيسيوم متوافر في مواد أخري مثل : البقوليات واللبن والجوز والبندق والبيض والعديد من الخضروات غير أن الموز يظل أفضل مصدر غني بالماغنيسيوم .

أمثال عالمية

- عين الغريب تري أكثر .
- عندما يكون البحر هادئا ، يصبح كل قبطان ماهراً .

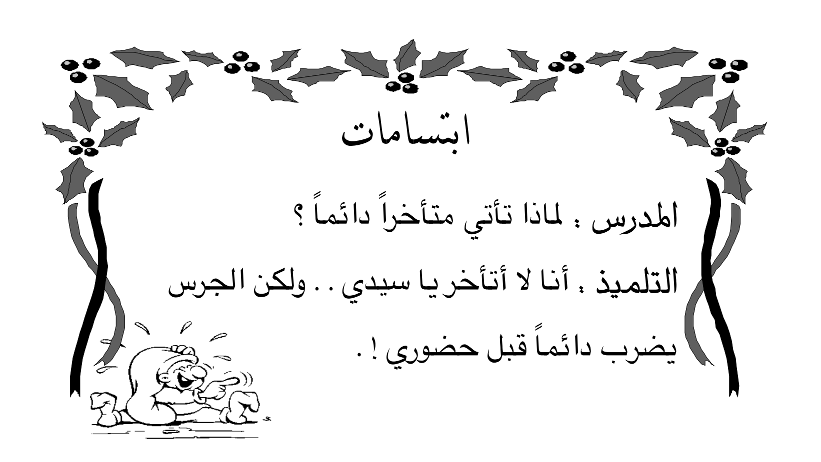


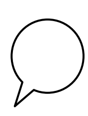
(٢٠٣) **أثبت العلم** : أن السمنة ليست دليل الإفراط في الأكل دائماً ، بل قد تكون نتيجة خلل في المادة العضوية التي تنتقل عنصري البوتاسيوم والصوديوم غبر خلايا الجسم .

كما ثبت أن كثيرين من المفرطين في البدانة لديهم خلل في موادهم العضوية السائلة وأن الخلل هو السبب في بدانتهم ، وليس الإفراط في الطعام .

(٢٠٤) **أثبت العلم** : أن الليزر علاج ناجح للتخلص من البكتريا التي تتسبب في تسوس الأسنان .

(٢٠٥) **أثبت العلم** : أن استخدام الليزر في علاج (الجلوكوما) " الذي يصيب العين من جراء زيادة ضغط الدم في العين ، مما يؤدي إلي تلف الخلايا العصبية ومن ثم فقدان البصر) يعد مفيداً ومثمراً ، ويمكن أن يكون أكثر فائدة من العقاقير والأدوية .





(٢٠٦) **أثبت العلم** : أن الليزر يعالج قصر النظر. فقد أجريت دراسة علي بعض الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر، فكانت النتيجة أن (٧٥٪) منهم قد استعادوا بصرهم العادي .

(٢٠٧) **أثبت العلم** : أن هناك عدة أنواع من أشعة الليزر تستخدم في العديد من الأورام والمسالك البولية منها :

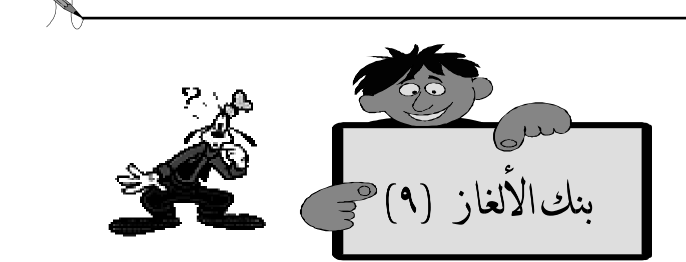
(١) **ليزر (ثاني أكسيد الكربون)** : وهذا النوع له قدرة علي غلق الأوردة والشرايين بسرعة ملحوظة ويستخدم في التئام الجروح .

(٢) **ليزر (الأرجون)** : يؤدي إلي تقليل فاقد كمية الهيموجلوبين ، ويستخدم لعلاج الأورام والشرايين .

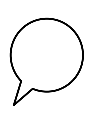
(٣) **ليزر (الياج)** : ويستعمل في أورام المثانة ، وأورام حوض الكلي والحالب ، واستئصال تضخم البروستاتا .

(٤) **ليزر (الصبغة الومضية)** : يستعمل في تفتيت حصيات الحالب ، وهو لا يتعدى جزءاً من الثانية .

(٥) **ليزر (الصبغة المتغيرة)** : يستعمل في علاج أورام المثانة والمسالك البولية .



- ما هو العدد الذي يقبل القسمة علي (٢، ٣. ٥، ٦) ويبقي واحد ؟



(٢٠٨) **أثبت العلم :** أن النساء اللاتي يتناولن لحوماً حمراء مشبعة بصورة يومية يكن أكثر عرضة لسرطان القولون بنسبة مرتين من أولئك اللاتي يتناولنها مرة واحدة في الشهر.

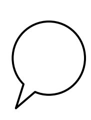
(٢٠٩) **أثبت العلم :** أن الدجاج المنزوع الجلد وكذلك السمك ، يقلل من نسبة الإصابة بسرطان القولون ، لذلك ينصح العلماء بمحاولة نزع الشحوم عن لحوم البقر والغنم والدجاج وكذلك السمك وذلك لأن العلاقة بين الشحوم وسرطان القولون ثابتة ومعروفة.

(٢١٠) **أثبت العلم :** أن نزع جلد الدجاج قبل طهيه ضروري جداً ، لأن الدجاج ليس لديه غدد تختزن الهرمونات الطبيعية التي يفرزها الجسم ، والهرمونات الصناعية التي قد يحقن بها الدجاج ، وبالتالي يتم اختزان هذه الهرمونات في الدهون الموجودة أسفل جلد الدجاج ، وقد تبين أن هذه الهرمونات لا تدمر بالحرارة أثناء الطهي ، بل تسيل مع الهون وتخلط بلحم الدجاج ، وهو ما قد يؤدي علي المدى الطويل إلي الإصابة بالفشل الكلوي ، وبعض حالات العقم .



أسماء ومعان

شاهين:	طائر من الجوارح يشبه الصقر.
شامخ:	الأبي - العالي - المرتفع .



(٢١١) أ ثبت العلم : أن هناك أنواعاً من التلوث منها :

(١)ملوثات طبيعية : وهي الملوثات النابعة من مكونات البيئة ذاتها ، مثل التلوث بالميكروبات والحشرات الضارة ، والنباتات والحيوانات السامة وغيرها .

(٢)ملوثات صناعية (مستحدثة) : وهي التي من صنع الإنسان مثل : عوادم وسائل الموصلات ، والمخلفات الصناعية والغازية والضوضاء وخلاف ذلك .

(٢١٢) اثبت العلم : أن عوادم السيارات تحتوي علي أربعة مركبات خطيرة علي الإنسان وهي :

(١) أول ثاني أكسيد الكربون : وهو غاز سام يسبب الغثيان والصداع وصعوبة التنفس ، وقد يؤدي إلي الوفاة لو زادت نسبته ٣٪ .

(٢)أكاسيد النيتروجين : وهي تسبب تهيجاً شديداً للجهاز التنفسي وتلف الرئتين ، وتؤدي إلي الوفاة إذا وصل تركيزه إلي (٥٠) جزء من المليون .

(٣)مركبات الهيدرو كربونات : تسبب حساسية العين والأنف والحلق والسرطان .

(٤)مركبات الرصاص : تعوق نمو الأطفال وأمراض القلب والدم والسرطان .





(٢١٣) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة أكيدة بين الرصاص وتسوس الأسنان ، حيث إن التلوث بالرصاص (الناتج عن الاختناقات المرورية وكذلك مياه الصنبور) يؤدي إلي تسوس الأسنان ، وان الأشخاص الذين يتعرضون لتركيزات عالية من الرصاص ترتفع نسبة (البلاك والبقع) في أسنانهم ، وبالتالي تعرضها للتسوس .

(٢١٤) **أثبت العلم :** أن تلوث الهواء وراء إصابة (٧٠٪) من أمراض اللحمية والجيوب الأنفية في الإنسان ، وذلك بسبب الحساسية الأتربة والسجائر والدخان والكيماويات والأسمدة وغيرها .

(٢١٥) **أثبت العلم : أن أهم مصادر تلوث المياه (مياه الشرب) هي :**

(١) المواد الكيميائية : مثل الأملاح المعدنية (أملاح الرصاص _ النترات _ الكبريتات _ الكلوريدات) .

(٢) جراثيم الأمراض (التيفود - الكوليرا - الدوسنتاريا - الطفيليات) .

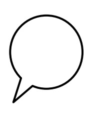
(٣) مواسير المياه المصنوعة من الرصاص والحديد لوجود مادة الاسبستوس .

(٤) غاز الكلور في مياه الشرب / وهو غاز سام يتفاعل مع المركبات العضوية في مياه الشرب.



قل : أنا مفطر (عكس صائم) .

ولا تقل : أنا فاطر.



(٢١٦) **أثبت العلم** : أن أهم الوسائل المستخدمة لحماية الإنسان من خطر تلوث المياه:

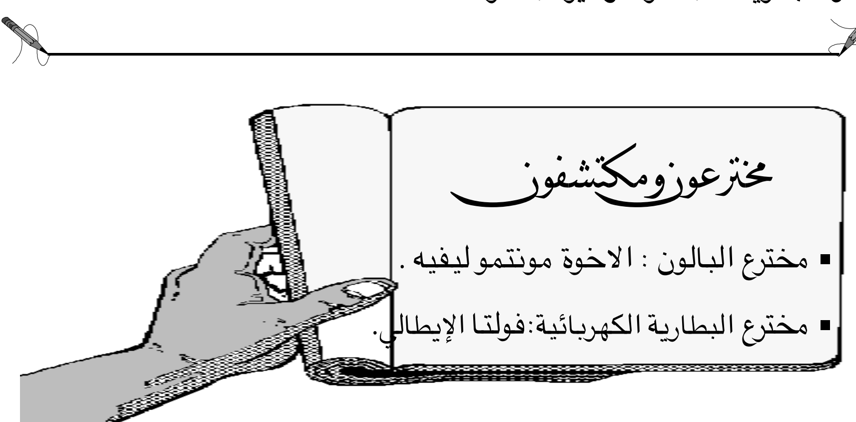
(١) ضرورة مراعاة غلي المياه للشرب ، وثم تركها فترة لترسب محتوياتها الصلبة ، ثم ترشيحها بعد ذلك وشربها ، ويمكن استخدام الفلاتر المخصصة لذلك .

(٢) عدم الشرب أو الاستحمام في الترع والمستنقعات أو المشي فيها تجنباً للإصابة بالأمراض .

(٣) عدم تناول منتجات بحرية أو نيلية (أسماك وغيرها) إلا بعد تنظيفها جيداً من الداخل عدة مرات بالماء والصابون ثم طهيها جيداً .

(٢١٧) **أثبت العلم** : أن هناك (٢٠٠) مليون من البشر قد ماتوا بسبب الإصابة بالبلهاريسيا كأحد ملوثات المياه في العالم . وأن هناك (٦٠٠) مليون في طريقهم إلي الموت بسبب البلهاريسيا .

(٢١٨) **أثبت العلم** : أن (٩٠٪) من الحالات الموجودة بالمستشفيات سببها تلوث البيئة ، وسواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .





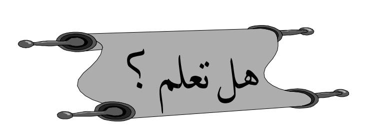
(٢١٩) **أثبت العلم** : وجود بقايا المبيدات في عظام الأطفال حديثي الولادة ، وفي أمخاخهم وكلياتهم وأكبادهم وأجسامهم .

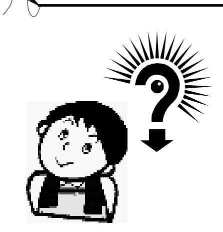
(٢٢٠) **أثبت العلم** : أنه لا يوجد كائن حي علي وجه الأرض ، سواء كان حيواناً أو نباتاً أم إنساناً ، سواء في أعلي قمة من قمم (الهيمالايا) أو في عمق بقعة من المحيطات ، إلا واحتوي جسمه علي بقايا مبيد الـ د . د. ت .

(٢٢١) **أثبت العلم** : زيادة حالات الإصابة بسرطان القولون في الدول النامية بنسبة تزيد علي (٥٠٠٪) .

(٢٢٢) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة أكيدة بين التدخين وسرطان الرئة .

(٢٢٣) **أثبت العلم** : أن جمع مصادر المياه في العالم كله ، سواء أكانت محيطات أم مجاري أم مستنقعات أم مصارف أم بحيرات ، أو حتى مياه تحت أرضية ، أم مياه أمطار.. كل ذلك أصابها التلوث .





- أول قاضٍ في الإسلام : عمر بن الخطاب .
- معني اسم إبراهيم : أبو الجماهير.
- وقعت غزوة بدر سنة ٢هـ .



(٢٢٤) **أثبت العلم** : أن وجود علاقة بين الإصابة بالسرطان والفشل الكلوي ، وأمراض الكبد وملوثات البيئة ، حيث تلازم ارتفاع عدد الموتى بهذه الأمراض مع الارتفاع في كمية الملوثات في الطعام وكذا في البيئة .

(٢٢٥) **أثبت العلم** : أن الذبابة المنزلية الواحدة تحمل أكثر من (٦) مليون ميكروب علي جسمها ، وتكفي لنقل (٤٢) مرضاً الإنسان ، وتلعب دوراً خطيراً وهاماً في تلويث البيئة بعديد من الأمراض الخطيرة مثل : الكوليرا والتيفود والدوسنتاريا والسل وغيرها.

(٢٢٦) **أثبت العلم** : أن مشكلة سقوط الأمطار الحامضية علي عديد من دول العالم يرجع إلي تلوث الهواء في المدن الصناعية التي تخرج كميات هائلة من غاز ثالث أكسيد الكبريت وغيرها .

أمثال عالمية

- الوقاحة علامة النفس الحقيرة .
- البطولة هي انتصار النفس علي الجسد .

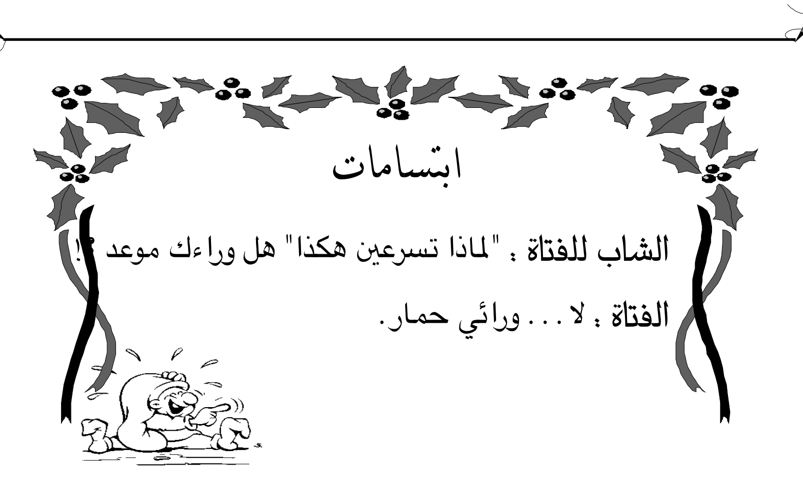


(٢٢٧) **أثبت العلم** : أنه إذا مات جميع الأحياء في البحار والمحيطات والأنهار والمصادر المائية التي تغطي (٧٠٪) من الكرة الأرضية ؛ يعني : فناء البشرية .

(٢٢٨) **أثبت العلم** : أن التدخين يؤدي إلي زيادة الإصابة بتلف الأسنان والفم والتهاب اللثة ، بجانب أمراض اللسان والشفة العليا (مثل القرحة أو السرطان) .

(٢٢٩) **أثبت العلم** : أن التدخين يساعد علي زيادة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل: السعال والبصاق والبلغم والنزلة الشعبية ، وانتفاخ الرئة وهبوط الجهاز التنفسي والذبحة الصدرية .

(٢٣٠) **أثبت العلم** :أن التدخين يساعد علي الإصابة بالسرطان(خاصة سرطان الرئة) وسرطان الحنجرة ، وسرطان القصبة الهوائية ، وسرطان المعدة والمثانة .



ابتسامات

الشاب للفتاة : "لماذا تسرعين هكذا" هل وراءك موعد ؟!

الفتاة : لا . . . ورائي حمار.

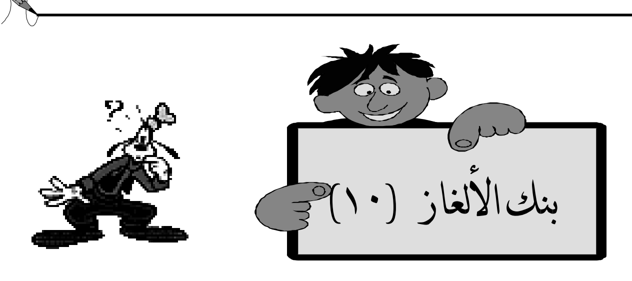


(٢٣١) **أثبت العلم :** أن التدخين يساعد علي الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين كما أنه يؤدي إلي حدوث تليف في المخ .

(٢٣٢) **أثبت العلم :** أن التدخين يساعد علي الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي : حيث يضعف المعدة والأمعاء ، كما أنه يعمل علي تخدير الأجهزة العصبية بالجسم ، فلا يشعر المريض بالآلام المنذرة .

(٢٣٣) **أثبت العلم :** أن التدخين يبطئ من سرعة التئام كسور العظام ، حيث إن مرضى الكسور من المدخنين أكثر عرضة من غيرهم لحدوث مضاعفات ، كما يحتاجون لفترات أطول حتى تلتحم عظامهم مرة أخري .

(٢٣٤) **أثبت العلم :** أن التدخين يؤثر علي البنكرياس ، ويقلل إفراز الأنسولين فيرفع معدل السكر في الدم .



- عمر أحمد (١٥) سنة ، وعمر أخيه محمد (٣٥)سنة ، فقبل كم سنة ، كان عمر (أحمد) ضعف عمر (محمد) ؟



(٢٣٥) **اثبت العلم** : أن التدخين يؤثر علي الأم الحامل وعلي الجنين وعلي الرضيع :

(١)فالأم الحامل معرضة لاحتمال حدوث فتق بعضلات البطن أو سقوط الرحم بعد الولادة .

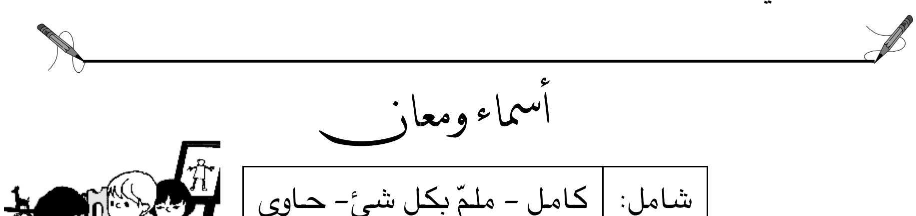
(٢)والجنين : وجد أنه في فترة الحمل يستنشق ما بين (٣٠٪) إلي (٦٠٪) من السيجارة إذا كانت الأم مدخنة .

(٣)بالنسبة للأم المرضع المدخنة : يحدث للأطفال مغص وقئ .

(٢٣٦) **أثبت العلم** : أن التدخين يدمر الكثير من الأدوية ، وقد يبطل مفعولها ، مثل أدوية القلب (الديجوكسين) وعقاقير القرحة المعدية وغيرها .

(٢٣٧) **أثبت العلم** : أن نقص فيتامين (د) يؤدي إلي الإصابة إلي مرض الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار .

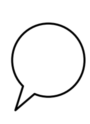
(٢٣٨) **أثبت العلم** : أن نقص (اليود) يؤدي إلي تضخم الغدة الدرقية والتخلف العقلي والشلل العصبي .



أسماء ومعان

شامل:	كامل - ملمّ بكل شئ- حاوي جميع الأمور.
شبل:	ولد الأسد .





(٢٣٩) **أثبت العلم :** أن أنواع الصراصير في العالم (٤٠٠٠) نوعاً أهمها في مصر ثلاثة أنواع : الصرصور الأمريكي والألماني والشرقي ، وقد تقوم الصراصير بنقل (٥٦) مرضاً للإنسان من بينهما : (الجذام- الطاعون الدملي - الدوسنتاريا - السل والكوليرا - الحمي الشوكية - الدفتريا - الجمرة الخبيثة - التيتانوس - انتاميبا هستولتيكا - أمراض حساسية الجلد والعيون) .

(٢٤٠) **أثبت العلم :** أن أهم أسباب الوقاية من الصراصير :

(١)ضرورة تغطية المواد الغذائية بأغطية محكمة جيداً .

(٢)النظافة التامة ، ومنع وجود فضلات بالمطبخ .

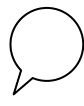
(٣) وضع القمامة في أوعية مغلقة جيداً .

(٤)جمع أكياس بيض الصراصير وإعدامها .

(٥)سد الشقوق بدورات المياه والمطابخ (لمنع تكاثر الصراصير) .

(٦)إضافة حمض الفينيك أو الكيروسين إلي مياه مسح الأرض .

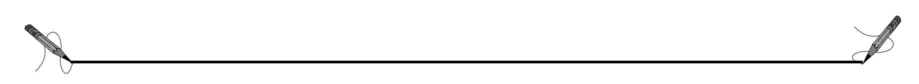




(٢٤١) **أثبت العلم** : أن القطط تعد مصدراً للميكروبات والأمراض ، فهي مصدر للقمل والبراغيث وبعض الأكاروسات ، كما تنقل أمراضاً للإنسان مثل : (السل والجرب) والعديد من أمراض الجهاز الهضمي خاصة عند نومها ولعبها مع الأطفال .

(٢٤٢) **أثبت العلم** : أن الكلاب تنقل عن طريق اللعاب عديداً من الأمراض الخبيثة للإنسان مثل (أميبا الفم) . كمل أنها مصدر لقراد الكلاب (والذي ينقل للإنسان الحمي المخية الشوكية الأمريكية ، والحمي الرملية ، وحمي القراد الإفريقية) . كمل تعد مصدراً للقمل القارص والذي ينقل أمراض الدمل الشرقي (مرض جلدي) ومرض الكلب (سعار الكلب) المرض الخطير.

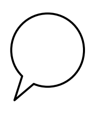
(٢٤٣) **أثبت العلم** : أن الحصان ينقل للإنسان أمراض الأنفلونزا والالتهاب الرئوي ، والسل ، وأميبا الفم ، وديدان الفلاريا المسببة لمرض الفيل .



بنك الحسنات

قال ﷺ : " إن سورة من القرآن ثلاثون آية ، شفعت لرجل حتى غفر له ، وهي سورة تبارك الذي بيده الملك"

[رواه الترمذي بإسناد حسن] .



(٢٤٤) **أثبت العلم :** أن الأبقار تنقل للإنسان مرض (جنون البقر) وهو أحد الأمراض الخطيرة التي تسبب تكسير أو تحلل الخلايا العصبية والمخية في الإنسان والحيوان . وقد ظهر هذا المرض لأول مرة في انجلترا ١٩٨٦م ، ثم انتشر حتى وصل عدد الإصابات به إلي (٢٦،٠٠٠) ١٩٩١م .وزاد انتشاره ١٩٩٦م . وأهم أسباب المرض :

(١) تغذية الأبقار بمسحوق عظم ولحم كإضافات للأعلاف .

(٢) إضافة مخلفات أغنام مصابة بالمرض إلي الأعلاف .

(٢٤٥) **أثبت العلم :** أن أهم أعراض جنون البقر :

(١) حك الجلد .

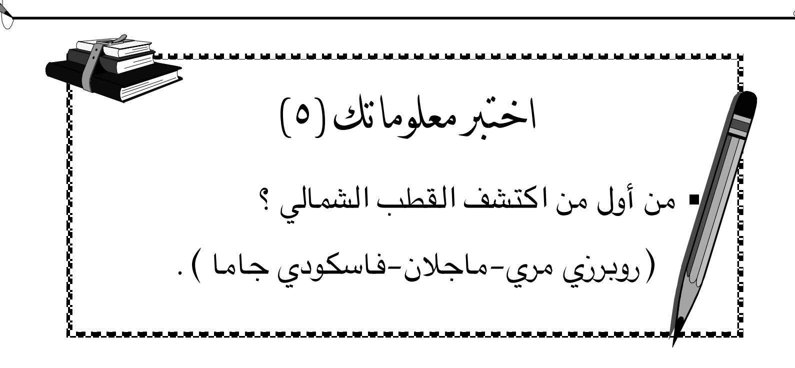
(٢) رعشة عضلية في العضلات القوية.

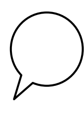
(٣) جحوظ العين .

(٤) فقدان الشهية وقلة الوزن .

(٢٤٦) **أثبت العلم :** أن الطيور تنقل بعض الأمراض للإنسان مثل :

الميكروب الفيروسي المسبب للحمي المخية ، بعض الأمراض المتعلقة بالجهاز التنفسي والدوسنتاريا والبكتريا ، وإنفلوانزا الطيور.



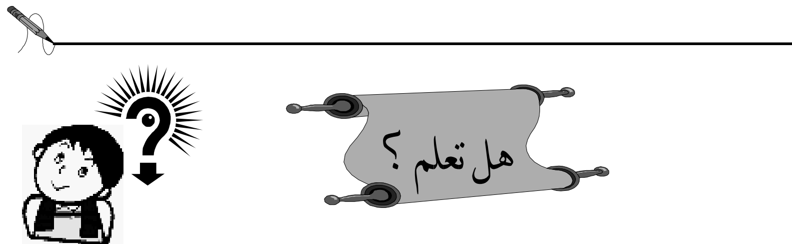


(٢٤٧) **أثبت العلم** : أن أحد الألوان الصناعية المستخدم في تلوين الأغذية باللون الأحمر (وهو اللون أمارنث) يسبب السرطان ، وهذا النوع ممنوع استخدامه الآن في مصر والبلاد العربية ، ومعظم بلاد العالم ، ولكن من العجيب أن ألواناً أخري صناعية لها تركيب مشابه مازالت مسموحاً باستخدامها مثل : (ألوان الفحم الحجري وغيرها).

(٢٤٨) **أثبت العلم** : أن مكسبات اللون والطعم والرائحة المصنعة كيميائياً قد تسبب موت الجنين قبل ولادته ، أو تسبب له تشوهات خلقية به .

(٢٤٩) **أثبت العلم** : أن مكسبات اللون والطم والرائحة لها دور خطير في ارتفاع نسبة السرطان ، وأن هذه الأورام تظهر في خلال سنتين من الاستمرار في تناول هذه المكسبات .

(٢٥٠) **أثبت العلم**:أن المكسبات قد تحدث تغييرات في نمو المخ وتقليل عدد كرات الدم البيضاء .



- أكبر دولة إفريقية من حيث المساحة : السودان .
- أول من خط بالقلم : إدريس عليه السلام .



(٢٥١) **أثبت العلم :** أن لون الشيكولاته الصناعي (وهي أحدي الصبغات التي تستخدمها كثير من المصانع لاكتساب المنتج لون الشيكولاته) تسبب أضراراً صحية للأطفال تتمثل في : احتقان الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي وتسلخات في الأمعاء ، والتهابات بالمعدة وفقد لشهية الطفل .

(٢٥٢) **أثبت العلم :** أن اللون الأحمر في مكسبات اللون له ضرر كبير علي الصحة العامة ، وينصح علماء التغذية بمنع استخدامه حيث إنه يسبب الإصابة بالسرطان .

(٢٥٣) **أثبت العلم :** أن مادة (اللعلى) التي يستخدمها التجار لتلوين الزيتون الأسود أو تلوين غزل البنات والحلوى والخوخ ، تؤثر علي النخاع مسببة الأنيميا وفقدان المناعة ، وقد تسبب الغيبوبة .

(٢٥٤) **أثبت العلم :** أن المواد المستعملة في المكسبات تؤدي إلي انهيار بروتين الخلايا المعروف علميا باسم الحمض النووي (DNA) .

أمثال عالمية

- في المنزل الذهبي تكون الساعات من رصاص.
- المرأة الجميلة والشريفة .. هي شريفة مرتين.



(٢٥٥) **أثبت العلم** : أن المكسبات لها أضرار كثيرة علي الصحة العامة تتمثل في :

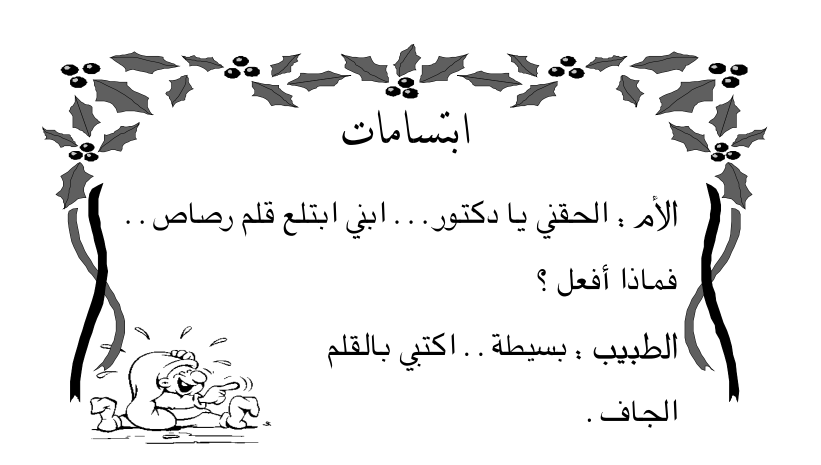
(١) زيادة نسبة السكر في الدم ونقص الكوليسترول .

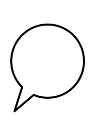
(٢) خلل في وظائف الكبد .

(٣) نقصان الوزن العام ووزن الأعضاء ، ونقص هيموجلوبين الدم وكرات الدم البيضاء.

(٤) زيادة نشاط الغدة الدرقية وظهور تجمعات دهنية في أنسجة الأعضاء مثل الكبد وخلل في نظام التمثيل الغذائي .

(٢٥٦) **أثبت العلم** : أن الأكياس البلاستيكية السوداء لها أضرار كبيرة علي الصحة العامة ، حيث أنها تصنع من مخلفات القمامة وعبوات زيت التموين ، والتي تصنع من مادة (البولي فينيل الكلورايد) وهي مادة سامة ، وتسبب نشاط الخلايا السرطانية ، إضافة إلي مادة (البولي إيثلين) السامة . لذلك ينصح العلماء بعدم استخدام هذه الأكياس السوداء في نقل أو تعبئة المواد الغذائية ، واستخدمها فقط في القمامة .

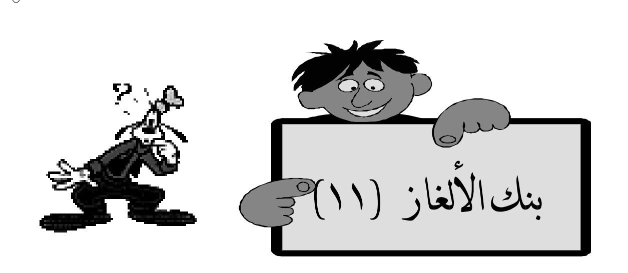




(٢٥٧) **أثبت العلم :** أن أطباق الميلامين المصنعة من مادة : (الفورما لدهين) تعتبر من أخطر أنواع البلاستيك ، حيث إنها تتفاعل مع الأحماض مثل (الخل والليمون والمواد الغذائية الساخنة) ونلاحظ تغيراً في لون الأطباق مع القدم ، وهذا يعني تفاعل جزئيات المواد المصنع منها هذه الأطباق مع الغذاء ، مما يسبب عنه أمراض عديدة لا تظهر أعراضها إلا بعد عشر سنوات أو أكثر.

(٢٥٨) **أثبت العلم :** أن الجراثيم التي تسبب الأمراض للإنسان تموت بالعسل ، ومن هذه الجراثيم : جراثيم التيفود وجراثيم التيتنوس ، وجراثيم الالتهاب الرئوي ، وجراثيم الزحار.

(٢٥٩) **أثبت العلم :** أن العسل يساعد في علاج مرض البلهاريسيا وتسممات الحمل ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم . كما أنه يستخدم في علاج سلس البول ، وأمراض المعدة والأمعاء والكبد والنزيف وتقلصات العضلات .



- إذا كان عمر سعيد (١٣)سنة ، وعمر أخيه محمود (٧)سنوات . فكم يصبح مجموع عمرهما بعد عشرين سنة ؟



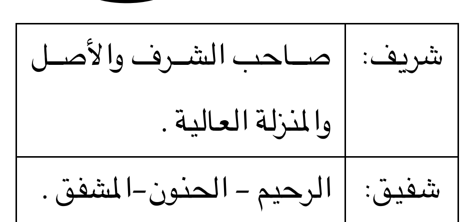
(٢٦٠) **أثبت العلم** : أن عسل النحل أصبح مركباً أساسياً في تكوين العديد من الأدوية العالمية ، وهناك في إنجلترا وألمانيا وسويسرا شركات أدوية تستعمل عسل النحل كعلاج أساسي في جميع مركباتها وضعت منه : أدوية للسعال ، وأدوية للالتهابات الصدرية ، وعلاجاً للالتهابات الجلدية ، والتهاب اللثة . كما صنعت منه غذاءً للأطفال والكبار والرضع ، وأخيراً صنعت منه حبوباً تعطي لكبار السن كي يستعيدوا نشاطهم وحيويتهم وصدق الله العظيم إذ يقول : " {يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ} [النحل : ٦٩] .

(٢٦١) **أثبت العلم** : أن عسل النحل يساعد في علاج القولون العصبي .

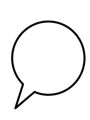
(٢٦٢) **أثبت العلم** : أن عسل النحل له دور كبير في قلوية الدم ، وله قدرة خاصة في امتصاص الرطوبة ، كما أنه يستخدم في علاج الصداع النصفي ، والأرق وفقر الدم وعلاج شلل الأطفال .

أسماء ومعان





شريف:	صاحب الشرف والأصل والمنزلة العالية .
شفيق:	الرحيم – الحنون– المشفق .



(٢٦٣) **أثبت العلم :** أن عسل النحل أفضل منّوم علي الإطلاق ، إذا كان الشخص يعاني من الأرق ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العسل يومياً مع طعام العشاء ، وقد ثبت أن الشخص يشعر براحة عميقة عند الاستيقاظ في الصباح ، نتيجة لاستغراقه في النوم.

(٢٦٤) **أثبت العلم :** أن البلح الطازج تساوي قيمته الحرارية قيمة اللحم البتلو ، إن لم كن أكثر. وله دور كبير في نمو خلايا المخ والأعصاب والجهاز الهضمي ، كما أنه مهم في عمل وظائف الكليتين ، كما أنه ملين طبيعي وصحي ، يغني عن الملينات الصناعية الضارة .

كما ثبت علميا أن المكثرين من أكل التمر أقل الناس إصابة بالسرطان .

كما أنه مدر للبول ويساعد علي غسل الكلي وتنظيف الكبد . كما أنه يعمل علي سلامة الأسنان والمحافظة عليها من التلوث .





(٢٦٥) **أثبت العلم :** أن العنب يقي من العشا الليلي ونزلات البرد والإنفلونزا ، ويساعد في علاج الإمساك لأنه ملين طبيعي .

(٢٦٦) **أثبت العلم :** أن تناول جزرتين يومياً يساعد علي مكافحة الكوليسترول ، وتخفيض كميته بنسبة (٢٠٪) في دم الإنسان . كما دلت الدراسات علي أن تناول الجزر بأنواعه الطازج أو المسلوق أو العصير يمنع الإصابة بالسرطان بنسبة تزيد علي (٥٠٪) إذا تم تناوله بصورة منتظمة وبكميات معتدلة .

(٢٦٧) **أثبت العلم :** أن الموز له تأثير كبير في شفاء قرحة المعدة والأمعاء ، لأن المسحوق الذي يتخرج من الموز البري الذي يكثر في الهند ، يعتبر دواء فعالاً في علاج القرحة لاحتوائه علي مادة تحمي الجهاز الهضمي من إفرازات الأحماض التي تسبب القرحة ،



قل : جرَّ، وجزرَّ بمعني : سحب .

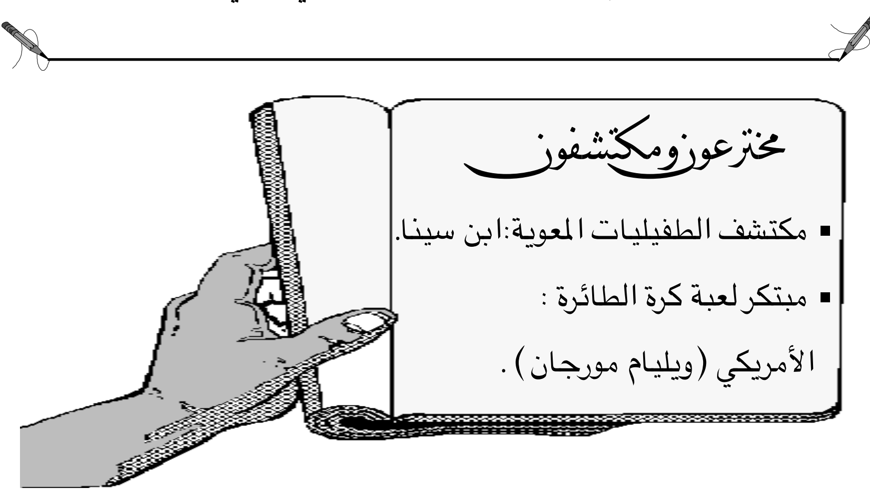
ولا تقل : جرجر.



(٢٦٨) **أثبت العلم** : أن الطماطم تعبر علاجاً لكثي من الأمراض مثل : النقرس والروماتيزم والتهاب المفاصل ، وعسر الهضم . وأشارت الدراسة إلي أن الطماطم التي لونها يميل إلي اللون البرتقال أو القريب من لون الجزر تعتبر أكثر فائدة من الطماطم الحمراء للجسم ، لأنها أغني بالفيتامينات .

(٢٦٩) **أثبت العلم** : أن عصير التوت البري يساعد في تجنب العدوى التي تصيب الجهاز البولي . . لأن هذا العصير يحتوي علي مادة حامضية تقتل البكتريا التي تؤدي إلي التهاب القنوات البولية ، ويظهر آثار هذا العصير بعد ستة أيان فقط من تناول (٢٠٠) جراماً من هذا العصير.

(٢٧٠) **أثبت العلم** : أن تناول أكثر مما يجب من السبانخ يعد أمراً خطيراً ، فيجب أن يتناول المرء طعاماً غنياً بالكالسيوم عندما يأكل السبانخ ، حيث إن السبانخ يحوي الكثير من الحديد والفيتامينات ، كما أنه غني أيضا بحامض : (الأوكساليك) الذي يمنع امتصاص الكالسيوم ويسبب الإصابة بالحصى في الكلي .





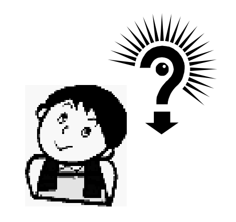
(٢٧١) **أثبت العلم** : أن الإكثار من تناول الفلفل الأسود يؤدي إلي حدوث نزيف في المعدة لأنه يؤدي إلي ارتفاع نسبة الحموضة ، بالإضافة إلي انعدام البوتاسيوم .

(٢٧٢) **أثبت العلم** : أن الإكثار من امتصاص النعناع يساعد علي حدوث قرحة في الفم وأنها تسبب العديد من الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي ، وأنها تؤدي إلي أورام في الحلق واللسان .

(٢٧٣) **أثبت العلم** : أن أمراض السرطان تنعدم في المناطق التي يكثر بها وجود الماعز.. وذلك لأن حليب الماعز غني بالفيتامينات والمواد المعدنية التي تقوي جهاز المناعة في الجسم .

(٢٧٤) **أثبت العلم** : أن الشيكولاته السوداء الخالية من المواد المحفظة كالحليب أو الزبد أو غيرها من السكريات ذات تأثير مخدر ضار كالأفيون والهيروين والمورفين والكوكايين.





- كان فتح مكة في سنة ٨ هـ .
- يسمي مبني الكونجرس الأمريكي : الكابيتول .



(٢٧٥) **أثبت العلم :** أن الإسراف في شرب القهوة يؤدي إلي أمراض القلب والذبحة الصدرية ، والتوتر العصبي ، والأرق ، كما يسبب مشكلات في الهضم ، وارتفاع ضغط الدم ، وتوتر الأعصاب ، والإصابة بالسرطانات ، وخاصة : سرطان البنكرياس .

(٢٧٦) **أثبت العلم :** أن اللبن الزبادي مفيد جداً بالنسبة للمرضي ، وذلك لسهولة هضم البروتين به ، كما أنه يعمل علي عدم تعفن الغذاء داخل الأمعاء ، وعلي عدم حدوث أمراض بها ، مثل : الإمساك والإسهال وغيرهما ، أما بالنسبة لخميرة البيرة فقد ثبت أنها تحتوي علي فيتامين (ب) وبعض المعادن والأحماض الأساسية التي تحتاج إليها القلب علي وجه الخصوص .

(٢٧٧) **أثبت العلم :** أن تناول الثوم الطازج يمنع تجمعات الصفائح الدموية وتشكيل الجلطة الدموية ، بعد أن ثبت أنه مضاد للتجلط الدموي .

أمثال عالمية

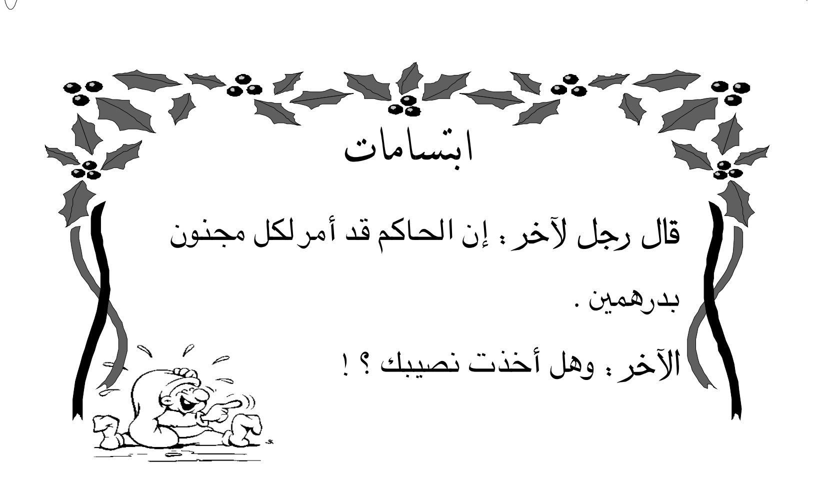
- مالا يتلألأ نهاراً ، يتلألأ ليلاً .
- إن أجمل الطيور ما هو في القفص .

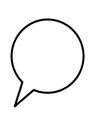


(٢٧٨) **أثبت العلم :** أن الثوم له تأثير فعال علي مرضي البول السكري في وقايتهم من مضاعفات المرض ، كضعف الذاكرة ، أو فقدان الحس في الأطراف ، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر ، لاختلاف الدورة الدموية فيها .

(٢٧٩) **أثبت العلم :** أن الثوم يقي من الإصابة بمرض شلل الأطفال . كما أنه يستعمل لتنشيط الجسم بعد تعرضه لمجهود كبير . كما أنه يفيد في تقوية الأسنان ، وفي إزالة ألم الأسنان ، بوضع الثوم المهروس فوق موضع الألم .

(٢٨٠) **أثبت العلم :** أن الثوم يساعد في تقيح اللثة المزمن بسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم ، كما أنه يساعد في العلاج من تصلب الشرايين والدوخة والإمساك ، كما أنه يخفض من ارتفاع ضغط الدم . كما أنه يفيد في علاج قشر الرأس بعد فرمه وإضافة الكحول إليه وتركه لمدة عشرة أيام ، ثم يصفي ويدلك به الجلد مرتين يومياً .





(٢٨١) **أثبت العلم** : أن الثوم علاج مفيداً جداً للجروح والقروح ، وذلك بمزج عشرة جرامات من عصير الثوم بمقدار عشرة جرامات من الماء ويعالج الجرح بهذا الخليط .

(٢٨٢) **أثبت العلم** : أن الثوم قاتل للجراثيم والميكروبات التي تتسبب في الأمراض مثل : التيفود والكوليرا والأمراض المعوية ، كما أنه يساهم في نمو الجهاز العظمي ، وخاصة في الأطفال .

(٢٨٣) **أثبت العلم** : أن الثوم يحتوي علي مادة (الألبسين) الذي يخفض من (الكوليسترول) في الدم ، وبالتالي يخفض من احتمال الإصابة بتصلب الشرايين ، ويخفض ضغط الدم المتزايد ، والتخلص من بعض أنواع الصداع وآلام الرأس .

(٢٨٤) **أثبت العلم** : أن الثوم يقي إلي حد كبير من الإصابة بالآلام الروماتيزمية ، كما يستخدم كمسكن موضعي فوق أماكن الألم وذلك بعد هرسه .





- أمي ، أم ابن مرأة أبي ، وأم حمادة أخي ، كم عين لهم ؟



(٢٨٥) **أثبت العلم** : أن الثوم طارد للديدان ، فتناول فص من الثوم المسحوق يومياً علي الريق يقضي علي الديدان الدبوسيه (الأكسيورس) في عشرة أيام ، وتناول رأس ثوم كاملة فعلية علي الريق يقضي علي الدودة الشرطية .

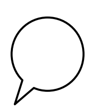
(٢٨٦) **أثبت العلم** : أن الثوم يحتوي علي الزيوت الطيارة التي تفيد في السعال وضيق التنفس ، والتهاب الحلق واللوزتين . كما أنه يساعد علي تنشيط عضلات المعدة وفتح الشهية ، وطرد فضلات الطعام ، كما أنه يساعد علي ارتخاء العضلات في جدار الأمعاء مما يمنع المغص والقئ والإمساك . كما أنه يعالج الإسهال وقتل الديدان المعوية .

(٢٨٧) **أثبت العلم** : أن البصل يحتوي علي مادة (الكلوكوكين) التي لها ما للأنسولين من قدرة علي تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها . كما أنه يحتوي علي زيت عطري قوي المفعول يقتل جراثيم التقيح بأنواعها ، وجراثيم التيفود والحمرة والدمامل .

أسماء ومعان



شكري:	كثير الحمد والشكر.
شكيب:	العطاء _ والجزاء .
شمس:	نسبة إلي الشمس .



(٢٨٨) **أثبت العلم** : أن البصل يحتوي علي أملاح تقوي الأعصاب وتريحها وتجلب النوم وفيها مواد أخري تقي الشرايين من التصلب وتراكم الكلس في الشيخوخة ، كما أنه يحسن الدورة الدموية ، بما في ذلك الشريان التاجي ، مصدر الذبحة الصدرية .

(٢٨٩) **أثبت العلم** : أن البطاطس لا تؤدي إلي السمنة كما يعتقد الكثيرون ، وذلك لأنها تحتوي علي كميات كبيرة من الماء وكميات أقل من الكربوهيدرات .

(٢٩٠) **أثبت العلم** : أن الطماطم لها أثر قوي ضد العدوى الجرثومية وذلك لاحتوائها علي أملاح قلوية ، كما أنها نافعة للأعصاب لاحتوائها علي كمية من الفوسفور.

(٢٩١) **أثبت العلم** : أن تناول الخس يقوي البصر والأعصاب ، كما أنه يستعمل في مكافحة الإمساك المزمن ، ويفيد أيضاً في إدرار البول وعلاج التهابات المجاري المائية .

كما أنه يحتوي علي مادة (تراليس) المهدئة للأعصاب والمنومة ، ويحتوي علي فيتامين (أ) الذي يساعد علي التخفيف من الإحساس العصبي المتزايد .

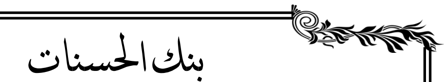




(٢٩٢) **أثبت العلم** : أن البقدونس له مفعول مسكن للآم ، وله أثر فعال في حالة التهاب القرنية ، والتهابات العين وحالات احتباس البول .

(٢٩٣) **أثبت العلم** : أن الإنسان لكي يعيش حياة صحيحة سليمة ، فلابد له من أكل اللحوم والنباتات معاً . ولا يمكن الاقتصار علي أحد هما دون الآخر ، فاللحوم تحتوي علي كمية كبيرة من البروتين والدهون . . . وهي مواد أساسية لبناء أنسجة الجسم وتوليد الطاقة . والنباتات قد تحتوي علي ذلك ولكت الإنسان يحتاج إلي كميات هائلة مما يرهق جهازه الهضمي ، فضلاً عن بروتينات النباتات لا تولد جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

(٢٩٤) **أثبت العلم** : أن للحناء فوائد عديدة منها : تعتبر مضادة للفطريات الجلدية وخاصة في منطقة القدم واليدين ، تقلل كمية الإفراز الدهني في الوجه والصدر وفروة الرأس ، كما أنها تساعد علي التئام الجروح ، وتساعد علي تقوية الشعر وتغذيته ، وتمنح الشعر النعومة والطراوة وملمس الحرير .



بنك الحسنات

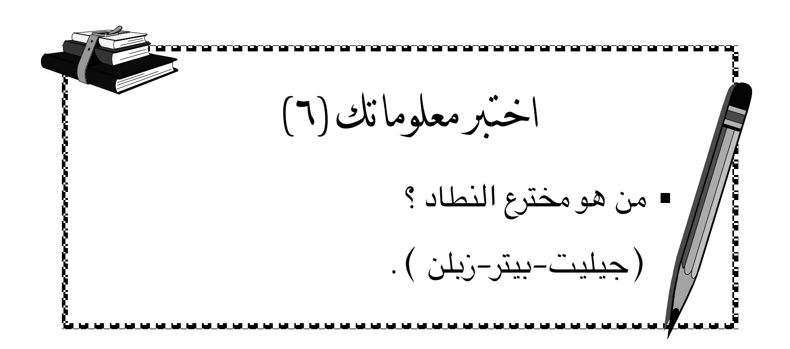
قال ﷺ :"من قرأ قل هو الله أحد خمسين مرة غفر له ذنوب خمسين سنة"[رواه الترمذي والدارمي وابن ماجه ورجاله ثقات] .



(٢٩٥) **أثبت العلم** : أن هناك نوعاً من الأسماك به مادة نقية ، عبارة عن غراء مجفف وأوضح العلماء أن هذا الغراء مفيداً جداً للمسنين والمرضي ، ويمنع نزيف الدم للنساء عقب الولادة .

(٢٩٦) **أثبت العلم** : أن الرغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير في القيمة الغذائية من الرغيف الأسمر والأرز غير المضروب .

(٢٩٧) **أثبت العلم** : أن حوالي (٧٠٪) من السكان البالغ عددهم (١٠٠) مليون نسمة بدولة بنجلاديش يعانون من قص فيتامين (أ) الناتج عن الاعتماد الفائق علي الأرز ، وذلك يسبب فقدان البصر لحوالي عشرين ألف طفل في بنجلاديش . وقالت الدراسة : " إن سوء التغذية هو السبب الأساسي لتقص فيتامين (أ) ، حيث لا تستطيع غالبية السكان في بنجلاديش تناول طعام موزون " وأضافت : " أن الأرز لا يزال الغذاء الرئيسي لبنجلديش بالرغم من قيام الحكومة بحملة لحث الشعب علي أكل فريد من الخضروات ، والاقلال من الأرز للتغلب علي نقص فيتامين (أ) .

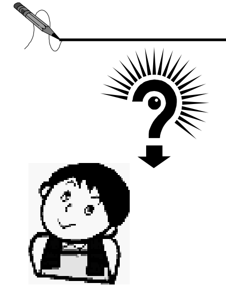


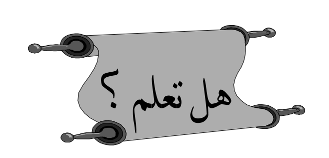


(٢٩٨) **أثبت العلم** : أن نسبة الدهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض تصلب الشرايين ، كما أثبتت التجارب أن هناك أنواعاً معينة من الأسماك يومياً يقلل من إصابات التهاب المفاصل ، ونوبات الربو ، والصداع الشديد . كما أثبتت الدراسات :أن الأسماك تحتوي علي مواد دهنية تمنع الإصابة بسرطان الثدي . كما يوجد نوع من الهون الموجودة في الأسماك تقلل من نسبة الإصابة بأمراض البروستاتا ، وأورام القولون والبنكرياس .

(٢٩٩) **أثبت العلم** : أن أكل لحوم الأسماك يساعد علي وقاية القلب من الاضطرابات ، وأن الدهون الموجودة في الأسماك تساعد علي تقوية عضلات القلب ، لتقاوم الاضطرابات وعدم الانتظام في الدقات .

(٣٠٠) **أثبت العلم** : أن تناول الأسماك يفيد في علاج أمراض البرد والروماتيزم .





- اسم صوت الطاحونة : جعجعة .
- أول مسجد بني في الإسلام : قباء .
- حج الرسول ﷺ : مرة واحدة .



(٣٠١) **أثبت العلم** : أن الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يسبب أمراض القلب ، والكلي والسكر وارتفاع ضغط الدم .

(٣٠٢) **أثبت العلم** : أن الإكثار من تناول الخضار والفول والطماطم يساعد في علاج التهاب الزائدة الدودية الحادة . وأن الإكثار من تناول البطاطا فقد يؤدي إلي الإصابة بالزائدة الدودية .

(٣٠٣) **أثبت العلم** : أن اللبن مادة معقدة التركيب تحتوي علي جميع المواد الأساسية بشكل متوازن ودقيق جداً ، فالبروتينات موجودة به بصورة كافية ، والدهون في شكل مستحلب ، والمعادن في شكل محلول مائي ، والفيتامينات ذائبة ، وكذلك الكربوهيدرات . ولذلك يطلق علماء التغذية علي اللبن بأنه غذاء متكامل .

(٣٠٤) **أثبت العلم** : أن عصير البرتقال علاج فعال لارتفاع ضغط الدم ، لذلك ينصح بتناوله لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم . كما يساعد في تقليل حركة العضلات الأمعاء والرحم .

أمثال عالمية

- الأمل شجرة في أرض جدباء .
- أن تقبل ربحاً خيرلك من أن تفقد أعمالك

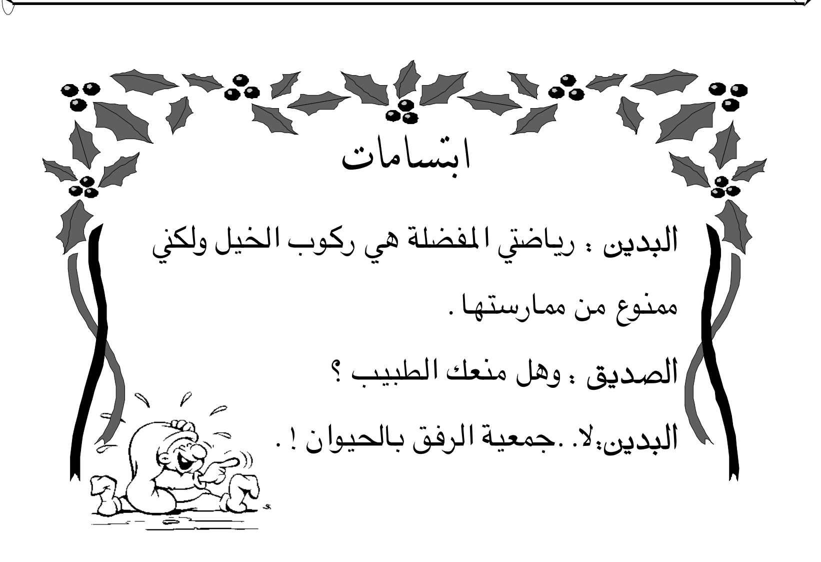


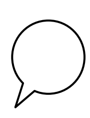
(٣٠٥) **أثبت العلم** : أن اللبن والتمر يكفيان الصائم عن كل الأغذية الأخرى .. وهذا ما أمر الرسول ﷺ بتناوله عند الإفطار، فالتمر يحتوي على السكريات والأملاح والفيتامينات والبروتينات ، أما اللبن فإنه غذاء متكامل .

(٣٠٦) **أثبت العلم** : أن عسل النحل مفيد للمرأة الحامل أثناء فترة حملها وولادتها ، حيث يوفر لها قدراً كبيراً من الطاقة التي تحتاج إليها عند الولادة .

(٣٠٧) **أثبت العلم** : أن تناول الفاكهة الطازجة أو الخضر يومياً يمكن أن يقلل من فرص التعرض للجلطة أو السكتة الدماغية . كما أن الفواكه والخضروات تقلل من ارتفاع ضغط الدم .

(٣٠٨) **أثبت العلم** : أن تناول الغذاء الغني بمادة *"Betacarotear"* الموجودة في الفاكهة والخضروات بكثرة يساعد على تفادي عدة أنواع من السرطانات ، ومنها : سرطان الرئة والمعدة وسرطان القولون .





(٣٠٩) **أثبت العلم :** أن تناول الحمضيات مثل : البرتقال واليوسفي والجريب فروت يساعد علي إزالة (الكوليسترول) الذي يتراكم بالشرايين والأوردة ، وبالتالي يعمل علي الشفاء من مرض تصلب الشرايين الذي يعتبر من الأسباب الرئيسية للذبحة الصدرية .

(٣١٠) **أثبت العلم :** أن هناك مشروبات تساعد علي للارتواء ، ومشروبات تزيد من الشعور بالعطش .

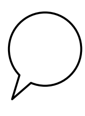
من المشروبات التي تروي : الماء والعصائر الطبيعية والجريب فروت ، والعرقسوس .

ومن المشروبات التي تزيد الشعور بالعطش : عصير الطماطم ، ومشروبات الصودا والكوكاكولا والبيبسى والسفن أب ، واللبن .

(٣١١) **أثبت العلم :** أن المشمش مفيد جداً للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً لاحتوائه علي عنصرين غذائيين هامين للمخ ، وهما : الفوسفور والماغنيسيوم ، كما أنه يحفظ النظر ، ويزيد من المناعة ضد الأمراض . كما أنه فعال في مقاومة فقر الدم وتنشيط وبناء كرات الدم الحمراء .



- أبوان وابنان اصطادوا ثلاثة أرانب ، وأخذ كل منهم واحداً . . فكيف تم ذلك ؟



(٣١٢) **أثبت العلم** : أن التفاح يساعد الجسم علي التخلص من الأحماض والدهون الزائدة لاسيما الكوليسترول . كما أن التفاح يساعد علي تحسين عضلة القلب ، وتنشيط حركة الأمعاء وعلاج الإمساك المزمن والإسهال في وقت واحد . كما أنه مفيد للمصابين بحصى الكلي والحالب والمثانة .

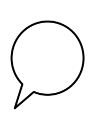
(٣١٣) **أثبت العلم** : أن أكل التونة والجبن وشرب اللبن الدافئ أفضل علاج للأرق ، لأنها أطعمة غنية بالأحماض الأمينية المسببة للنوم .

(٣١٤) **أثبت العلم** : أن استخدام الأدوية المنومة ثلاث أيام متتالية يؤدي إلي الإصابة بالأرق ، إذ أنها تقلل من إفراز المخ لمادة (الدوبامين) التي تجعل الإنسان يغط في النوم العميق .

(٣١٥) **أثبت العلم** : أن الخوشوف علاج فعال في أمراض الكبد والكلي حيث يساعد في تخليص الجسم من الأملاح الزائدة عنه وإدرار البول ، ولاحتوائه علي نسبة من المواد الفعالة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم .

أسماء ومعان

شمروخ:	العنقود من العنب .
شهاب:	النجم المضئ اللامع .. شعلة من نار ساطعة .

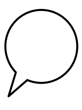


(٣١٦) **أثبت العلم** : أن الليمون يفيد في حالات تصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم وتشنج المعدة ، وسوء الهضم ، وتوتر الأعصاب ، والرشح ، وحالات البرد ، والروماتيزم ، كما يفيد في علاج حالات الإسهال الشديد ، وتقوية اللثة .

(٣١٧) **أثبت العلم** : أن الملوخية تقي من الإصابة بمرض البلاجرا ، كما أن لها دوراً كبيراً في الوقاية من الأمراض ، وتحفظ لقرنية العين بريقها وتألقها ، وتزيد من الشهية إلي الطعام ، وتخفف من التوتر العصبي ، كما أنها تقي من التهاب المسالك البولية وتكوين الحصيات ، ، كما أنها تقي من الإمساك .

(٣١٨) **أثبت العلم** : أن الكرنب له أوراق تمتص السوائل الضارة بالجسم والطفح بشتى أنواعه . كما أنه يفيد مرضي السكر ، لاحتوائه علي كمية كبيرة من الأنسولين . كما يفيد الكرنب في طرد الديدان المعوية ، ويعالج الإمساك المزمن ، والربو وعرق النساء ، والاسقربوط وعلاج الحروق والقروح .





(٣١٩) **أثبت العلم :** أن الفول المدمس يعتبر غذاءً هاماً ومصدراً أساسياً للبروتين النباتي لاحتوائه علي الكربوهيدرات والفيتامينات ، وتزداد الحاجة إليه في حالات الحمل ، وقد ثبت أن قشرة الفول تحتوي علي السيليولوز التي تنظم حركة الأمعاء وتمنع الإصابة بالإمساك . كما أن الفول المدمس يساعد علي التخلص من الفضلات بسهولة ، وعدم اختزانها في الأمعاء ، مما يقلل الإصابة بسرطان القولون.

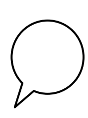
(٣٢٠) **أثبت العلم :** أن زيت الزيتون يعد أفضل زيوت الطعام للصحة ، حيث إن الزيوت الأخرى تسبب أمراض القلب ، والسمن الصناعي يتسبب في السرطان . أما زيت الزيتون لا يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون ، كما أنه يضبط نسبة الكوليسترول في الدم بدون أي أضرار.

(٣٢١) **أثبت العلم :** أن الزيوت المستخلصة من كبد الحوت تستخدم كدواء لعلاج مرض السرطان ، كما أن هذه الزيوت تعمل علي تقوية الجهاز المناعي ، كما أنه يساعد في حالات الإصابة بالإشعاع والحروق الشمسية .



قل : أَعْطيَّة (جمع عطاء) .

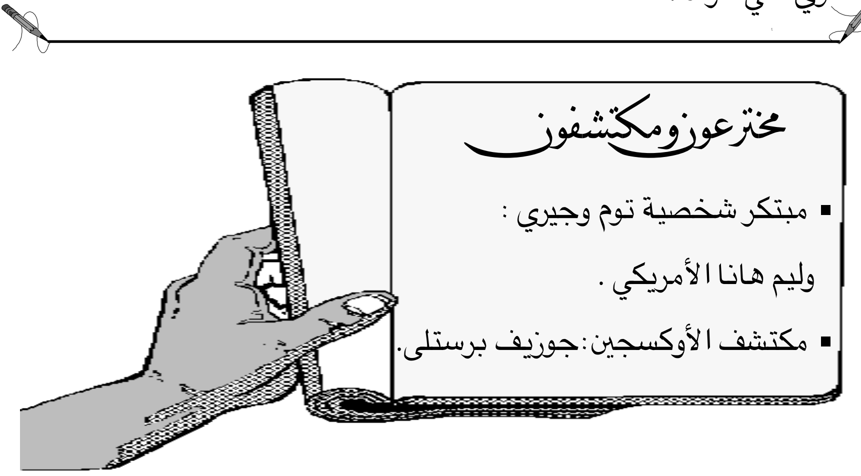
ولا تقل : عطاءات .



(٣٢٢) **أثبت العلم :** أن (عيش الغراب) غني بالمواد الغذائية ، كالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، والألياف ، وقد ثبتت فعالية (عيش الغراب) في علاج أمراض السكر وتصلب الشرايين والأنيميا ، وعلاج الأورام السرطانية .

(٣٢٣) **أثبت العلم :** أن الخبز المصنوع من حبوب بكامل محتوياته له القيمة الغذائية الكاملة وهو يسمي بـ (الخبز الكامل) . وقد أثبتت البحوث العلمية أن الخبز الأسمر يفيد الحركة الدورية للقناة الهضمية ، ويقي من مرض البلاجرا .

(٣٢٤) **أثبت العلم :** أن تناول الخبز الكامل المحتوي علي الردة (الخبز الأسمر) يقلل الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية ، فقد أجريت دراسة علي (٢٧٠) شخصاً قد دخلوا المستشفي بسبب التهاب الزائدة الدودية ، واتضح أنهم جميعاً لا يأكلون الخبز الأسمر المحتوي علي الردة .



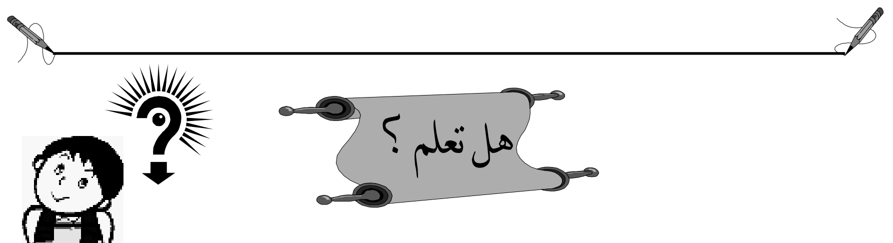


(٣٢٥) **أثبت العلم :** أن (الكانتالوب) أو الشمام يكافح سرطان الرئة ، ويقلل الإصابة به بين المدخنين ، كما أنه يؤجل ظهور أعراض الشيخوخة .

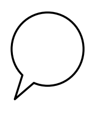
(٣٢٦) **أثبت العلم :** أن تناول بعض الأطعمة المحتوية علي النشويات مثل : المكرونة والخبز والبطاطس تساعد إلي حد كبير علي علاج مرض الاكتئاب أو فقدان الشهية وذلك لاحتوائها علي مادة كيميائية مهمة للمخ تسمي "سيدوتونين" .

(٣٢٧) **أثبت العلم :** أن نبات الخبيزة تستخدم خلاصته المائية لحماية الأغشية المخاطية المبطنة الأمعاء ، وعلاج قرح الجهاز الهضمي ، كما أتضح أن لهذه الخلاصة تأثير ملينا قويا .

(٣٢٨) **أثبت العلم :** أن نبات (البقدونس) له أهمية كبيرة في العمل علي معادلة حموضة الدم ، كما أنه يفيد في علاج أمراض الكبد والنقرس ، ومدر البول والطمث كما أنه يحافظ علي صحة الخلايا والعضلات ، وله دور كبير في عملية الهضم وفتح الشهية ، كما يمكن استخدامه كمضادات للقروح والأورام .

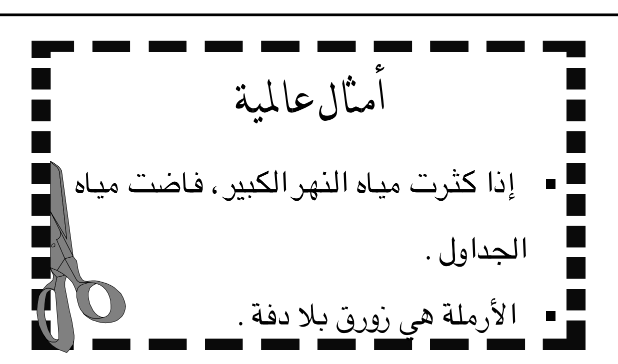


- الاسم الحقيقي لجينكيز خان : تيموجين .
- آخر زوجات الرسول ﷺ : ميمونة بنت الحارث .



(٣٢٩) **أثبت العلم** : أن الحبة السوداء لها أهمية كبيرة في علاج كثير من الأمراض الجلدية مثل : الجرب والإكزيما وحب الشباب ، والثعلبة والقولون والتينيا والتهاب الجلد والبثور والبهاق ، وتساقط الشعر والصدفية ، كما أنها تعالج العديد من الأمراض التي تصيب الجهاز الضمي مثل : عسر الهضم وغازات المعدة ، والحموضة والإسهال والمغص المعوي ، والتهاب الكبد والمرارة والقرحة ، والتهاب القولون ، وضعف الشهية للطعام ، والدوسنتاريا الأميبية ، والديدان الشريطية ، وهناك أمراض العيون التي تفيد في علاجها الحبة السوداء ، كما أنها تساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .

كما أنها تساعد في علاج أمراض الجهاز البولي والتناسلي ، وأمراض الجهاز التنفسي مثل : نزلة البرد ونوبات الربو ، كما أنها تساعد في أمراض الضعف الجنسي عند الرجال ، واضطراب الطمث عند المرأة . وصدق الرسول الكريم ﷺ القائل : " عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام " .



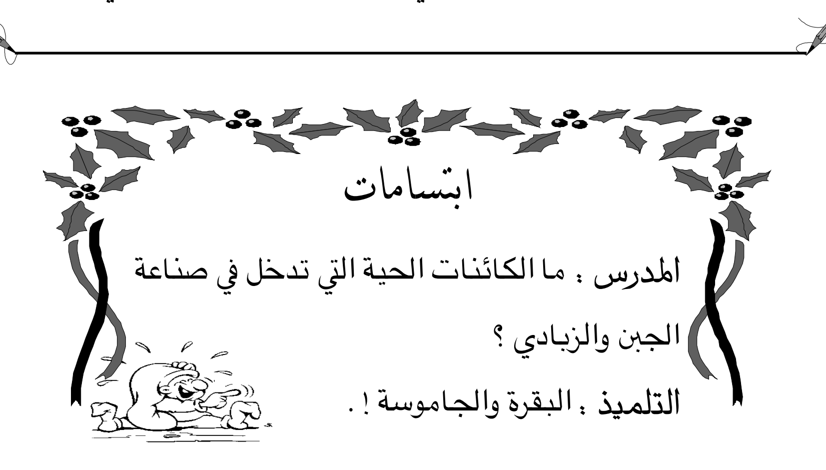


(٣٣٠) **أثبت العلم** : أن جذور العرقسوس تحتوي علي الكثير من المواد الفعالة ذات التأثير القوي في علاج العديد من الأمراض الخطيرة ، فهو يساعد في علاج قرحة المعدة ، كما أنه يساعد في علاج فقر الدم ، وهبوط ضغط الدم ، وضعف عضلة القلب وتغير لون الجلد .

(٣٣١) **أثبت العلم** : أن البطيخ وبذوره وقشره مفيد لحصى الكلي والمثانة ، وتزيد من إدرار اللبن عند الأمهات المرضعات ، وملطفة للأنسجة المخاطية . كما أن لب البطيخ مقوٍ للجسم ، ومفيد في إدرار البول ، وأن تناول (٥)جرامات منه بعد غليها في كوب ماء مرتين يومياً يساعد علي حرقان البول ، والتهاب الكلي المزمن .

(٣٣٢) **أثبت العلم** : أن تناول الفاصوليا الجافة وغيرها من البقول الأخرى تقلل من الإصابة بمرض تصلب الشرايين .

(٣٣٣) **أثبت العلم** : أن تناول البطاطا يقي من أعراض الصداع النصفي .

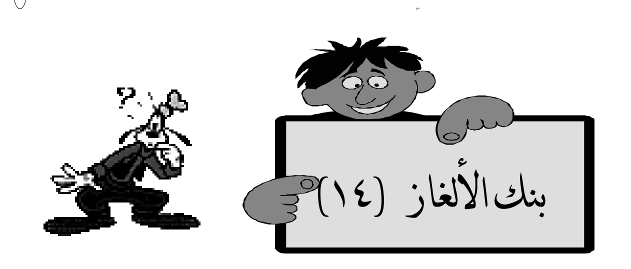


(٣٣٤) **أثبت العلم :** أن وجود الفلفل الحريف في الطعام له نفع كبير، فقد ثبت علمياً أن أكل الفلفل يؤدي إلي حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية عن طريق رفع درجة الهضم. كما أن بعض أنواع الفلفل الحريف تتحول إلي عامل طبيعي مهدئ للجسم.

(٣٣٥) **أثبت العلم :** أن المادة المستخلصة من محار البحر لعلاج التهاب المفاصل.

(٣٣٦) **أثبت العلم:** أن الموز يساعد في حالات تشنيج العضلات أو ما يعرف بـ (الكرامب) وهي تصيب الرياضيين بشكل خاص، وذلك لاحتوائه علي الكالسيوم والماغنيسيوم اللذين يؤديان إلي منع إفراز الحامض الذي يسبب التشنيج.

(٣٣٧) **أثبت العلم :** أن تناول التين البرشومي يساعد في علاج أمراض ضغط الدم المرتفع وتقليل نسبة السكر في الدم، وعلاج الكحة والإسهال، واضطرابات المعدة، ومرض البهاق، وبعض الأمراض الجلدية الأخرى.



- ما هو الشئ الذي يكون في النهار مرة وفي الليل ثلاثة ؟



(٣٣٨) **أثبت العلم :** أن تناول الخضروات والفاكهة ذات اللون الأخضر تحمي الإنسان من فقدان البصر في سن الشيخوخة ، وذلك لاحتوائها علي مادة (كاروتينويدز) وتوجد بوفرة في أوراق الخضروات ذات الخضرة ، وهي مادة مهمة جداً للحفاظ علي البصر.

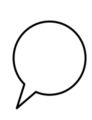
(٣٣٩) **أثبت العلم :** أن عصير البرسيم يساعد في الشفاء من ثلاثة أمراض خطيرة وهي: القلب والسرطان والسكر. وذلك لأنه يساعد علي تخفيض نسبة (الكوليسترول) بالدم.

كما ثبت علمياً أيضاً : أن البرسيم يخلص الجسم من المادة المسببة للسرطان ، خاصة سرطان القولون .

(٣٤٠) **أثبت العلم :** أن الكركديه يساعد في علاج بعض الأمراض الجلدية مثل : "القراع" أي: زوال الشعر وذلك بأن يتم دهان المكان المصاب بفروة الرأس بهذه الخلاصة من الكركديه لمدة شهر. كما يستخدم مشروب الكركديه كمطهر للأمعاء وسلامة العضلات المعوية . كما أنه يساعد علي خفض ضغط الدم ، والتخلص من بعض الالتهابات الخاصة باحتقان المسالك البولية .

أسماء ومعان

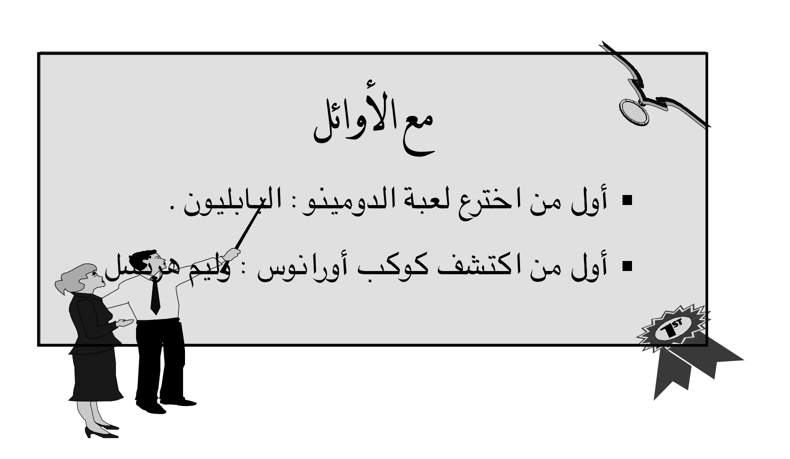
شهدي:	نسبة إلي شهد العسل .
شهيد:	من قتل في سبيل الله .
شوقي:	رجل الأشواق-نسبة ألي الشوق .



(٣٤١) **أثبت العلم** : أن تناول جزرة قبل كل وجبة بعشر دقائق تمنع هضم وامتصاص النشويات ، وتناول بعض أعواد الشبت والبقدونس يمنع امتصاص الدهنيات . كما أثبتت الدراسات : أن تناول الشبت والبقدونس يقلل نسبة الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي للكبد .

(٣٤٢) **أثبت العلم** : أن كثيراً من الأطعمة التي نتناولها مثل : الفول والعدس والملوخية تعد أفضل وسيلة وقائية ضد بعض أنواع التلوث . وذلك لاحتوائها علي بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور والزنك ، مما يقلل من أضرار الرصاص الذي ينتقل للإنسان من خلال العوادم الصناعية ، ومواسير الرصاص التي تعبر المياه من خلالها ، أو من خلال الرصاص الذي يغطي المعلبات الصناعية .

وهذا ما أكده تقرير رفعه الكونجرس الأمريكي إلي لبرئيس الأمريكي الأسبق "بيل كلينتون" .





(٣٤٣) **أثبت العلم** : أن الجزر من الخضروات الغنية جداً بـ (الكاروتين) الذي يتحول في أنسجة كبد الإنسان إلي فيتامين (هـ) الضروري للحفاظ علي بطانة جميع المجاري التنفسية والبولية والجنسية والهضمية ، كما أنه ضروري لعملية الرؤية في الضوء الخافت ، والمحافظة علي حاسة النظر ، كما أنه يساعد في وقف نمو الأورام السرطانية للثدي والرئة والمثانة والرحم والجلد والبروستاتا ، كما يحتوي علي عنصر الكبريت الذي يساعد في مكافحة أمراض الجلد ، ويفيد في الشفاء من التسلخات الجلدية عند الأطفال ، وذلك بوضع مبشور الجزر فوق المنطقة المصابة ، كما يفيد في وقف القئ والإسهال وقتل الديدان المعوية والشعرية . كما يعمل علي تخفيض نسبة السكر في الدم وإدرار البول ، ومعالجة الرشح والزكام والأنفلونزا والصداع ، ويساعد في تنظيم الوظائف المعوية ، ويعالج الإمساك كما يعالج الإسهال. ولذلك يلقبه العلماء بـ (صديق الأمعاء والمعدة والكبد) .

بنك الحسنات

قال ﷺ :"إن في الجنة مائة درجة أعدها الله للمجاهدين في سبيل الله،وما بين الرجتين كما بين السماء والأرض"

[رواه البخاري] .



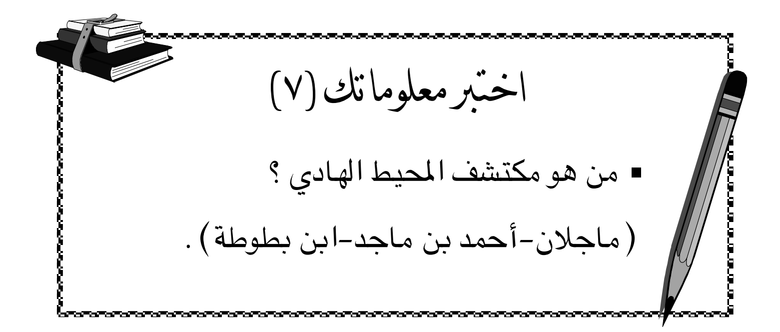
(٣٤٤) **أثبت العلم :** أن الإكثار من الحلوى خاصة في فترى المساء يؤدي إلي الإصابة بحالة اكتئاب عارضة .

(٣٤٥) **أثبت العلم :** أن رائحة زهور (الفانيليا) تساعد المرضي النفسيين علي التخلص من مشاعر الخوف والقلق ، وذلك من خلال أقل من ساعة من استنشاق رائحتها .

(٣٤٦) **أثبت العلم :** أن تناول كمية من المكسرات والموز والتين يساعد في علاج حالات الاكتئاب الشديد .

(٣٤٧) **أثبت العلم :** أن مادة (البيرين) التي تعد المكون الأساسي للفلفل الأسود توفر الحماية إلي حد كبير لخلايا كبد الإنسان ، وتعمل بشكل أساسي علي علاج أي التهابات بالجسم ، كما أنها مفيدة في تنشيط المعدة وتقوية حركاتها ، غير أن الإسراف في استعمالها يسبب آلاماً حادة ويضر الجسم .

(٣٤٨) **أثبت العلم :** أن الفاصوليا الخضراء تفيد في حالات بطء النمو ، وارتفاع ضغط الدم ، وتجدد كرات الدم البيضاء ، كما أنها تنشط القلب وتهدئ الأعصاب .



اختبر معلوماتك (٧)

- من هو مكتشف المحيط الهادي ؟

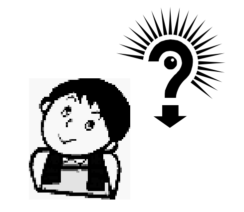
(ماجلان-أحمد بن ماجد-ابن بطوطة) .

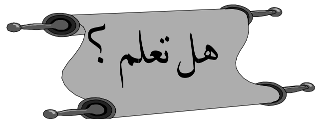


(٣٤٩) **أثبت العلم** : أن تناول طبق من السلطة الخضراء وخاصة في أشهر الربيع والصيف ، يساعد الإنسان علي التخلص من أعراض الخمول والإرهاق التي تسيطر عليه بسبب الحر ، ويصبح طبق السلطة أكثر فاعلية لو أضيف إليه بعض التوابل مثل الكمون .

(٣٥٠) **أثبت العلم** : أن الذين يواظبون علي مضغ اللبان لمدة ساعتين يومياً ، يمتلكون ذاكرة أقوي ، لأن مضغ اللبان ينشط المخ ، ويساعد علي وصول كم أكبر من الأكسجين له ، الأمر الذي ينشط الذاكرة القريبة والبعيدة .

(٣٥١) **أثبت العلم** : أن سم الضفدع الذي يعيش في أمريكا الجنوبية يدخل في عداد صنف من القلويات الكيميائية المستخدمة في تركيب العديد من العقاقير الشائعة.كما تبين إمكانية استخدام مصل سم الضفدع في القضاء علي سرطان الدم.كما تبين أن الضفادع تحتوي علي مادة(ما جنين)وهي من المضادات الحيوية لا تقل فاعلية عن البنسلين .





- سيد الأنصار هو : سعد بن عبادة .
- النبي الملقب بـ(ذي النون) : يونس عليه السلام.

(٣٥٢) **أثبت العلم** : أن السواك يحتوي علي (٢٢) مادة طبية لا توجد في أي معجون أسنان وهي :

(١) **السينجرين** : وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم .

(٢) **العفص** : مطهر يوقف النزيف ، ومضاد للتعفنات والإسهال ، ويشفي الجروح الصغيرة باللثة .

(٣) مادة الفلوريد .

(٤) مادة سكرية .

(٥) مادة بيكربونات الصوديوم .

(٦) كلوريد البوتاسيوم .

(٧) مادة شبية بالبنسلين تخفف من الآلام .

(٨) مادة تمنع نخر الأسنان .

(٩) ألياف السيليوز وزيوت عطرية تطيب الفم .

(١٠) كلوريد الصوديوم .

(١١) أكسالات الكالسيوم .

(١٢) أملاح معدنية .

(١٣) أملاح نشادرية .

(١٤) شاردة الكالسيزم .

(١٥) الفوسفات .

(١٦) الحديد .

(١٧) الصوديوم .



(١٨) الكلور.

(١٩) الفحمات .

(٢٠) الكبريتات .

(٣٥٣) **أثبت العلم :** أن الأفراد الذين تشتمل وجباتهم على نسبة عالية من الكالسيوم تقل احتمالات إصابتهم بحصي الكلي عن الأشخاص الذين تنخفض نسبة الكالسيوم في وجباتهم .

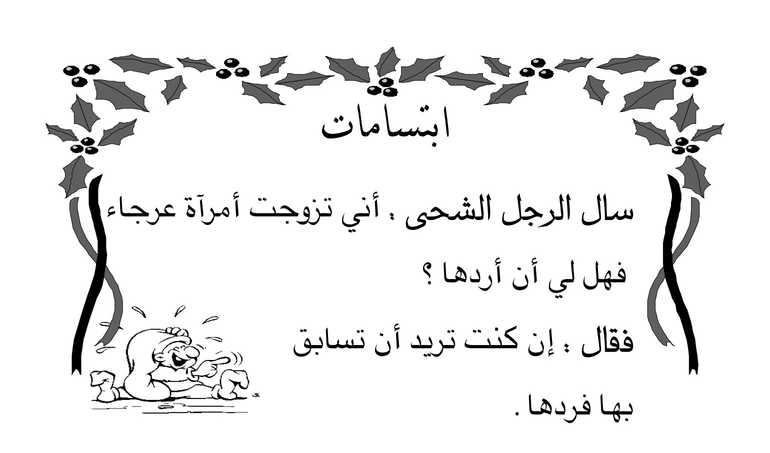
أمثال عالمية

- اثنان في خطر : المرأة والزجاج .
- لا تعلمني كيف آكل السمكة ، ولكن علمني كيف اصطادها .



(٣٥٤) **أثبت العلم :** أن الخلايا العصبية في مناطق المخ والحبل الشوكي معدة لاستقبال المورفين ، وتبين بالبحث أن هناك فعلاً مواد شبيهة بالمورفين يفروها عرفت بـ (الأندروفينات) ، والجدير بالذكر أن النشاط الرياضي تزيد من إفراز (الأندروفينات) بالجسم ، مما يقلل من إحساس الرياضي بالإصابات .

(٣٥٥) **أثبت العلم :** أن سطح الحيوانات المنوية يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون الغير المشبعة ، والتي تماثل نفس النوع من الدهون الموجودة في السمن الصناعي النباتي والزيوت النباتية ، والتي تعمل علي رفع كفاءة الحيوان المنوي من حيث سرعة التحرك والالتصاق ، فضلاً عن سهولة الالتحام بالبويضة .





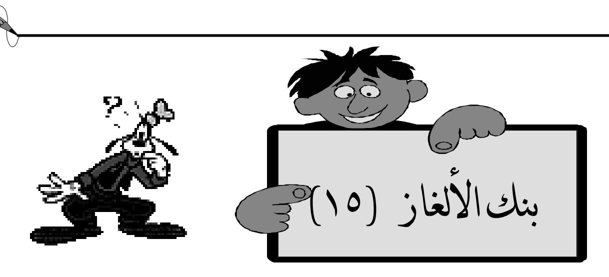
(٣٥٦) **أثبت العلم** : أن دم كل إنسان يكشف عن طباع صاحبه وميوله وقدراته العلمية ، ومن تحليل هذا الدم يمكن تعيين كل فرد في العمل أو الوظيفة التي تتفق مع ميوله وطاقاته . وأفادت الدراسة التي أجريت علي ثلاثمائة ألف نوع من الدماء كما يلي:

(١) النوع (O) : يدل علي استقامة صاحبه ، ووثوقه من نفسه ، وأصحابه يصلحون لشئون الإدارة والقيادة .

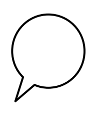
(٢) النوع (A) : يتميز صاحبه بالشدة والعنف والصرامة ، وهؤلاء يصلحون في الغالب للأعمال الفنية والهندسية .

(٣) النوع (B) : يتميز أصحابه بالقدرة علي الخلق والابتكار والاختراع ، وهؤلاء يصلحون للعمل في المختبرات العلمية والطبية والصناعية .

(٤) النوع (A _B) : يتميز أصحابه بالطموح والجرأة والإقدام ، وهؤلاء يصلحون في المجالات العسكرية والحربية .



- يكتب كثيراً ولا يقرأ حرفا واحداً . فما هو ؟



(٣٥٧) **أثبت العلم :** أن مرضي الشلل الرعاش يعانون جميعاً من خلل في أنزيمات معينة يفرزها الكبد ، وهذه الإنزيمات تعمل علي إزالة السموم من المواد الكيميائية فتتراكم مادتنا : " السيستين " و " اليثول " وهما يسببان تسمم الأعصاب ، وبهذا يفتح الطريق أمام عدد من الأمراض العصبية .

(٣٥٨) **أثبت العلم :** أن هرمون (الاستروجين) يمكنه حماية المخ عن طريق الإبقاء علي خلايا الأعصاب في حالة صحية طيبة ، وبالتالي يحافظ علي قوة الذاكرة ، وعدم الإصابة بمرض الزهايمر.

(٣٥٩) **أثبت العلم :** أن الجلد يمثل المرأة الدقيقة التي تعكس الحالة الحقيقية لأجهزة الجسم الداخلية ، وبالتالي فإن اجلد يعتبر مؤشراً قوياً علي سوء التغذية . لذلك ينصح العلماء بضرورة التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي الكثير من البروتينات والفيتامينات والمعادن والأملاح ، وهي مواد تتوافر في اللحوم الحمراء والبيضاء والبقول والألبان ومنتجاتها والخضروات والفواكه الطازجة .

أسماء ومعان



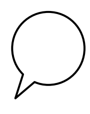
شذا :	الريح الطيبة الذكية- المسك .
شدا :	الغناء .
شادية :	المنشدة بصوت حسن-المغنية.



(٣٦٠) **أثبت العلم** : أن الجسم البشري في حالة احتياج دائم إلي الملح ، أو يسمي بـ(كلوريد الصوديوم) الذي يكون من (٦١٪) كلوريد ، و(٣٩٪) صوديوم . . وأن الكلوريد يحفظ توازن الماء بين الخلايا وما حولها ، ويساعد علي الهضم ، ويتحد مع الصوديوم للحفاظ علي توازن الحمض القاعدي للفم ، وهي ضرورية لحياة الإنسان. أما (الصوديوم) فيساعد علي تنظيم ضغط الدم وحجم جريانه ، ويسهل انتقال النبضات العصبية ، كما أنه ضروري لانقباضات القلب والعضلات .

(٣٦١) **أثبت العلم** : أن الشخص العادي يحتاج من أربعة إلي عشرة جرامات ملح في اليوم ، أي نصف إلي واحد وثلث ملعقة شاي من بينها جرامان علي الأكثر يحصل عليهما من المواد الغذائية التي تحتوي علي الأملاح في عناصرها . ويلاحظ أن الذين يعانون أمراض القلب والكلي والكبد ينبغي عليهم إنقاص كميات الملح حسب ارشادات الطبيب .





(٣٦٢) **أثبت العلم** : أن المخ أكثر استهلاكاً للسعرات الحرارية . فلقد ثبت أن المخ يستهلك في الساعة ما يوازي قطعة من السكر أو ما يعادل أربعة جرامات ، وإذا أنقصت كمية السكر أدي ذلك إلي حدوث غيبوبة .

(٣٦٣) **أثبت العلم** : أن الغذاء الملكي يحتوي علي أحماض أمينية وبروتينية ونيتروجينية كما أنه يحتوي علي نسبة عالية من فيتامين (ب٦) . كما أنه يحتوي علي حمض (البانتوثين) الذي يعزى إليه حيوية وطول عمر الملكات بالنسبة لباقي أنواع النحل .

وقد تبين أن غذاء الملكات يساعد في علاج حالات فقر الدم حيث أنه يؤدي إلي زيادة عدد كرات الدم الحمراء . كما أنه يساهم غي علاج حالات قصور الشريان التاجي والذبحة الصدرية . وتناول ملعقة صغيرة من الغذاء الملكي موتين يومياً لمدة أسبوعين يؤدي إلي انخفاض نسبة الكوليسترول والدهنيات في الدم ، وهو السبب الرئيسي لمرضي تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .



قل : وهبت لفلان كذا .

ولا تقل : وهبت لفلانا كذا .

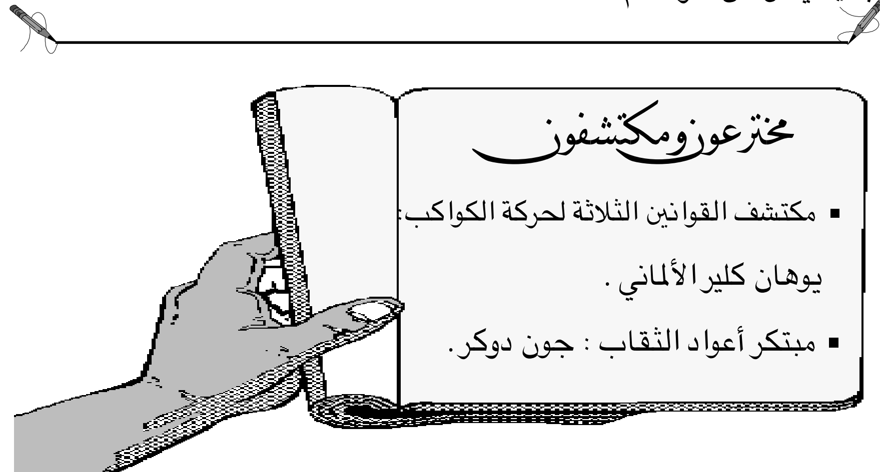


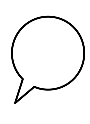
(٣٦٤) **أثبت العلم** : أن الغذاء الملكي يمكن استخدامه كمادة طبيعية خالصة له مفعول جيد مضاد للبكتريا ، حيث يمكن استعماله كمضاد حيوي ليست له آثار جانبية وذلك ضد كثير من أنواع البكتريا .

كما أنه يساعد في علاج أمراض الروماتيزم المزمن وتصلب المفاصل ، وعلاج الضعف العام ، كما أنه علاج فعال في مرض البواسير وبعض الأمراض الجلدية بالاستعمال الموضعي . كما أنه يؤدي إلي زيادة خصوبة الرجال .

(٣٦٥) **أثبت العلم** : أن (سم النحل) من أقوي المطهرات الفعالة . حيث أثبتت التجارب العلمية أن (سم النحل) يفيد في علاج الحمي الروماتيزمية ، بدون أن يترك للمريض أية آثار جانبية ، كما في يحدث العلاج وغيره .

كما أنه يقاوم الحرارة إلي حد كبير ، وكذلك البرودة ، فالتسخين أو التبريد أو التجميد يقلل من أثر السم .





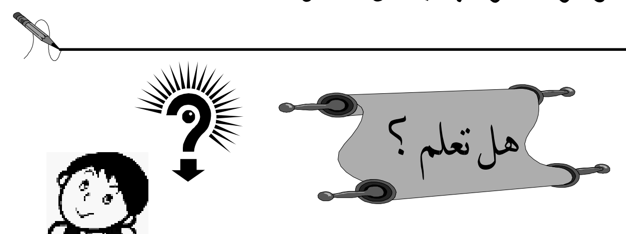
(٣٦٦) **أثبت العلم** : أن (سم النحل) يساعد في علاج أمراض الجلد وأمراض سل الجلد ويعتبر علاجاً شعبياً لبعض أمراض العيون حيث يساعد في علاج التهاب القزحية الخطيرة .

كما أثبت (سم النحل) فاعلية كبيرة في علاج الأمراض العصبية المختلفة ، وفي علاج الملاريا ، وساعد في خفض ضغط الدم ، كما أنه يساعد في رفع المناعة الطبيعية في الجسم ، كما أوصي الاجتماع الدولي الذي عقد في اليابان سنة ١٩٨٥م باستعمال (سم النحل) في علاج مرض (الإيدز) .

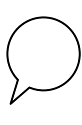
(٣٦٧) **أثبت العلم** : أن مادة (الكافيين) الموجودة في القهوة والشاي وبذور الكولا بنسبة كبيرة تسير في مجري الدم لتصل إلي كل أجزاء الجسم في خلال خمس دقائق . كما أنها تساعد علي ارتخاء بعض العضلات شعب القصبة الهوائية .

(٣٦٨) **أثبت العلم** : أن مادة الكافيين لها فوائد علاجية كثيرة منها :

أنها تزيد من خصوبة الرجل ، حيث أثبتت التجارب قوة تأثير مادة الكافيين علي زيادة النسبة المئوية للمنويات وسرعة حركتها بشكل ملحوظ.



- أن أول خليفة أموي هو : معاوية بن أبي سفيان .
- أن أطول الأسماك هو : المجداف ١٤ م .



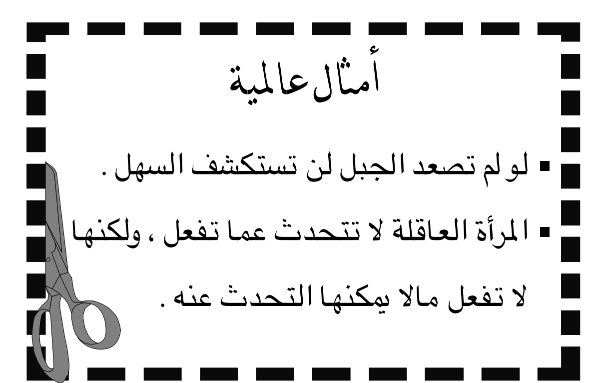
(٣٦٩) **أثبت العلم** : أن استنشاق نبات (النعناع) ينبه الحواس ، ويعطي الإنسان قدرة علي التركيز في العمل الذهني .

وتفسير لذلك : أن رائحة النعناع تنشط الموجات الكهربائية في المخ ، هذا ويفضل العلماء استخدام النعناع البري .

(٣٧٠) **أثبت العلم** : أن الروائح العطرية لا تجعل المكان أكثر إبهاجاً فحسب ، بل هي أيضاً تستطيع أن تؤثر في حالات الناس النفسية ، وأن تزيد من إنتاجية الشركات والمصانع ، ولاسيما أن كل رائحة من الروائح العطرية إما أن تكون منشطة أو مهدئة أو دافعة للاسترخاء .

(٣٧١) **أثبت العلم** : أن الدموع تخلص الإنسان من مواد سامة يصنعها الجسم في حالة التوتر ، وأنه يجب أن ننظر للبكاء علي إنه عملية تنظيف ، مثل التبول أو العرق .

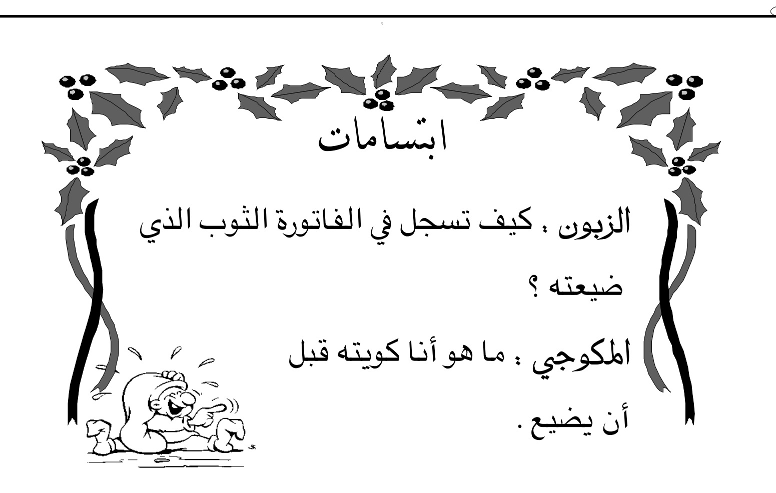
كما أن البكاء يزيد من عدد ضربات القلب ، وهذا في حد ذاته يعد تمريناً مفيداً لعضلات الصدر والكتفين والحجاب الحاجز .



(٣٧٢) **أثبت العلم** : أن للدموع فوائد عديدة منها : أنها تطهير للعين وتنظيفها ، كما أنها مصدر لتبادل الغازات ، حيث تسمح الدموع للعين باستقبال الأوكسجين اللازم فتصبح قادرة علي مواجهة الميكروب ، وتظل العين وسطاً غير مناسب لنمو الجراثيم ، أي طاردة لها ، فضلاً عن تطاير بعض الميكروبات بعيداً عن العين .

كما ثبت أيضاً أن قنوات الدموع تتجدد ، وهي تحمل مكونات من الأكسجين والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنيسيوم والنحاس والكلورين والفوسفور والأمونيا وغيرها .

(٣٧٣) **أثبت العلم** : أن هناك شجرة أمريكية تسمي (أليبوي) استخرج العلماء من قلبها الأحمر عقاراً حديداً فعالاً لعلاج السرطان . وهذه المادة تسمي "تاكسول" تقلل من حجم أورام الرحم عند المرأة بنسبة (٤٠٪) . كما أنه مفيد جداً في علاج سرطان الجلد .



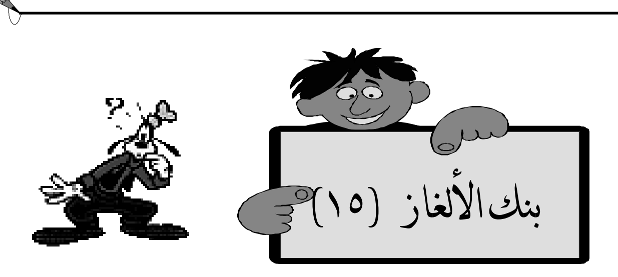


(٣٧٤) **أثبت العلم :** أن الصبار له أثر كبير في علاج الأورام السرطانية والحد من تكاثرها وانتشارها .

فلقد أثبتت الدراسات وجود مادة (الألوين) التي لها دور كبير وتأثير مباشر علي الخلايا السرطانية .

(٣٧٥) **أثبت العلم :** أن بذور الفجل الحار تزيل (٩٠٪) من البكتريا التي تعلق بالماء في مدي ساعتين .

والطريقة تتم بطحن بذور الفجل حتى تتحول إلي مسحوق ، ثم تضاف إليه كمية من الماء النقية ، ويرجع هذا المحلول لمدة خمس دقائق ، ثم يصب المحلول عبر شاشة نظيفة في وعاء كبير ، ثم يبدأ في تحريك الماء غير النظيف ، وتستمر عملية التحريك فيما يضاف من خليط بذور الفجل والماء النقي ، ويغطي الماء فترة من الوقت ، وبعدها تكوين الشوائب قد تعلقت أجزاء الفجل المسحوق ، وبعدها بساعتين يشاهد الماء رائقاً صافياً .



- ما هو حاصل القسمة لنصف ضعف العدد (١٦) علي نصف العدد (٤) ؟



(٣٧٦) **أثبت العلم** : أن عنصر (الألمونيوم) يوجد عادة بشكل طبيعي في بعض مصادر المياه ، وإلا أن الجهات المعنية بالتنقية والتكرر تحاول التخلص منه قبل وصوله إلي المستهلك ، وأن زيادة نسبته في المياه تسبب مرض : الزهايمر.

وكذلك يوجد عنصرا الحديد الماغنيسيوم وهما يسببان تغير لون ماء الصنبور ، كما يوجد عنصر الرصاص ، وقد ثبت أنه يسبب عطب الدماغ والجهاز العصبي وفقر الدم ويؤثر علي العضلات .

ولذلك ينصح العلماء بضرورة فتح صنبور الماء ، وذلك للتخلص من الماء الموجودة في الأنابيب المؤدية إلي الصنبور أولاً .

(٣٧٧) **أثبت العلم** : أن بعض المياه المعبأة غير الغازية تحتوي علي نسبة كبيرة من البكتريا أعلي مما هو موجود في ماء الصنبور.

لذلك ينصح العلماء بالتقليل من تناولها قدر الإمكان ، أو تخزينها في الثلاجة بعد فتحها مباشرة ، وعدم الشرب منها بعد مضي ثلاثة أيام علي فتح الزجاجة .

أسماء ومعان

شروق:	لحظات الشروق عند طلوع الشمس . .الدفء والجمال .
شفاء:	الشفاء والمعافاة عن المرض.
شفيقة:	الناصحة - الرحيمة .



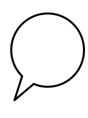
(٣٧٨) **أثبت العلم :** أن البطاطس تستخدم في إنتاج أنواع معينة من البروتينات اللازمة لتحضير بعض العقاقير الطبية الهامة كالأنسولين ، وعقار تجلط الدم ، وغيرها من العقاقير الهامة .

(٣٧٩) **أثبت العلم :** أن بصمات الأصابع تكشف عن داء البول السكري ، كما أصبح بالإمكان التنبؤ باحتمالات إصابة شخص ما بداء البول السكري بنسبة (٨٠٪) ، فقد ذكرت الدراسة أن هناك حلقات دائرية علي أصابع السبابة وأخري مثلثة علي النتوء المستدير عند إبهام الرجل .

(٣٨٠) **أثبت العلم :** أن البقول مثل الترمس والفاصوليا واللوبيا الجافة تحتوي قشرتها الخارجية علي بعض السموم ، لذلك ينصح بنقعها عدة مرات ورمي ماء النقع في كل مرة قبل طهيها .

(٣٨١) **أثبت العلم :** أن حليب الأفراس أكثر فائدة من حليب الأبقار ، بل إنه أقرب أنواع الحليب إلي حليب الأم .





(٣٨٢) **أثبت العلم** : أن حليب الأفراس له فوائد غذائية وطبية عديدة منها :

مساعدة الجسم علي مقاومة الأمراض ، والوقاية من أمراض القلب ، وعلاج مشاكل الأمعاء ، ارتفاع ضغط الدم ، والشعور بالإرهاق .

الجدير بالذكر أن هناك دولاً تستعمله بشكل واسع كألمانيا والنمسا وروسيا .

(٣٨٣) **أثبت العلم** : أن هناك طريقة جديدة توصل إليها العلماء لعلاج السرطان ، وذلك بتحويل كرات الدم البيضاء إلي خلايا قاتله للسرطان ، بهدف إنقاص حجم الأورام السرطانية أو القضاء عليها .

ويعتمد هذا العلاج علي استخراج كرات الدم البيضاء من دم المريض ثم زرعها بالمختبر مع مادة (أنتراوكين-٢) مما يقوي الجهاز المناعي لدي المريض عند حقنها في جسمه .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " من أحب أن يبسط له في رزقه ، وينسأ له في أثره ، فليصل رحمه"[متفق عليه].



(٣٨٤) **أثبت العلم** : أنه تم التوصل إلي علاج جديد للسرطان من خلال ترشيح الدم ، بإزالة أجزاء من الدم لها علاقة بإخفاق جهاز المناعة .

ويعتمد الأسلوب الجديد علي فصل الجزئيات الأكبر من الدم عن الجزئيات ذات الوزن الجزئي الأقل ، والتي يعتقد العلماء أنها تعوق جهاز المناعة ، وذلك باستخدام جهاز يتألف من مضخة دم بمواصفات ملائمة لحالة المريض ، ومرشحات بالغة الدقة .

(٣٨٥) **أثبت العلم** : أن النمل يفرز سائلاً له خواص المضادات الحيوية والمبيدات الزراعية .

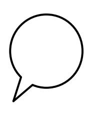
وقد تمكن العلماء من استخلاص هذا السائل من النمل بكميات قد توفر لهم مستقبلا في العقاقير لم يحلموا به .

(٣٨٦) **أثبت العلم** : أن الضفدع له إفرازات ذات خصائص إيجابية ، حيث تحتوي علي مواد منبة ومنشطة للقلب والمخ .

اختبر معلوماتك (٨)

- من هو مخترع الممحاة الكوتشوك (الأستيكة) ؟

(ابن سينا- كوربس الأسباني- ماجلان البرتغالي) .



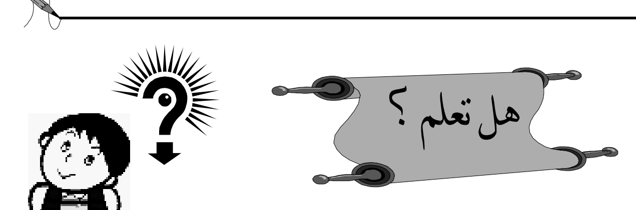
(٣٨٧) **أثبت العلم** : أن لبعض أنواع الذباب فوائد كبيرة لالتئام الجروح بعد أن لاحظ بعض الأطباء والباحثين أن الجروح التي وقف عليها بعض أنواع الذباب ، ونمت عليها بعض يرقاته ، قد التأمت بصورة نظيفة ، في حين أن الجروح التي لم تصب بحالة (التدويد) قد تلوثت وأصابها (غرغرينة الجروح) .

ومن هنا تبين أن يرقات الذباب تحوي بأجسامها بعض المواد التي تسمي ملتحمة البكتريا (بكتير يوفاج) .

(٣٨٨) **أثبت العلم** : أن في لعاب الحيوانات مادة تساعد علي التئام الجروح ، بعد أن لاحظ العلماء أن هذه الحيوانات تلعق جروحها بطريقة غريزية .

وبعد إجراء التجارب اكتشف العلماء أن هذه المادة تساعد علي نمو الأنسجة في الجلد والأغشية المخاطية بسرعة أكثر.

كما ثبت أن إضافة هذه المادة إلي القطرة التي تستخدم بعد جراحات العيون تخفض مدة التئام الجرح إلي النصف .



- إن الصحابي الملقب بأمين الأمة هو أبو عبيدة عامر بن الجراح .
- أطول سلحفاة هي جالاباجوس وطولها ١,٢م .



(٣٨٩) **أثبت العلم** : أن عصير الفاكهة المحفوظ لا يمد الجسم بالفيتامينات الكافية مثل الفاكهة الطازجة ، لذلك ينصح العلماء بعدم الاعتماد علي المعلبات والمحفوظات ، ويراعي أن يكون العصير طازجاً لكي ينال الفائدة المرجوة منه .

(٣٩٠) **أثبت العلم** : أن الشيكولاتة بريئة من كل التهم المنسوبة إليها . . فقد أظهرت كل الدراسات أن هذه المخاوف لا أساس لها من الصحة ، بل علي العكس ، فإن الشيكولاتة غذاء أساسي ضروري جداً لحفظ توازن الجسم ، كما أنها غذاء يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة ، وهي أكثر فائدة غذائية من أي حلوي أخري .

(٣٩١) **أثبت العلم** : أن الشيكولاتة لا تؤثر علي الجلد ولا تسبب بعض الأمراض الجلدية مثل البثور ، كما أثبتت الدراسات أن الشيكولاتة ليست وراء تسوس الأسنان ، بل علي العكس ، فإنها يمكن أن تكون عاملاً مساعداً علي منع التسوس .

أمثال عالمية

- نصيحة المرأة الداهية تدمر مدينة حصينة .
- إن من البيان لسحراً .

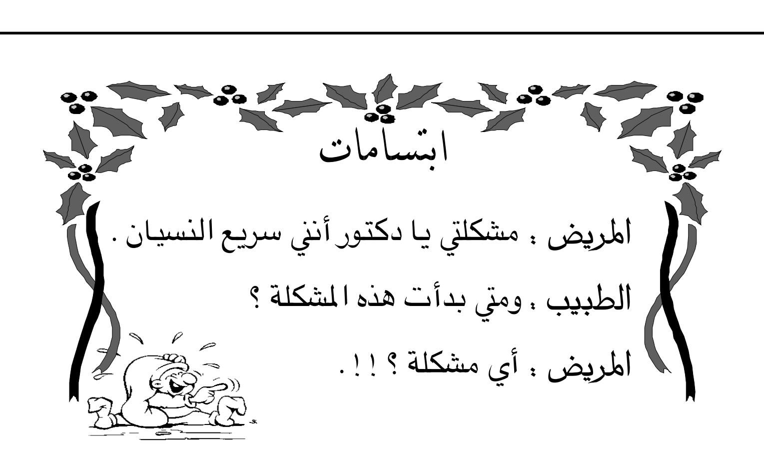
(٣٩٢) **أثبت العلم** : أن الشيكولاتة تحتوي علي مادة كيميائية تعرف باسم (تيوبرومين) لها تأثير إيجابي كبير علي القلب .

كما أنها تحتوي علي مادة (فنيلتيلامين) يفرزها المخ في حالة الإحساس بالحب . لذلك يعلق علماء النفس علي هذه الحالة بقولهم :

" إن الرغبة في تناول الشيكولاتة التي قد تشعر بها المرأة بعد انتهاء قصة حب مثلاً هي الوسيلة التي يلجأ إليها الجسم لتعويض المخزون الذي فقد من هذه المادة الكيميائية .

(٣٩٣) **أثبت العلم** : أن بعض الأمراض الوراثية النادرة يكون احتمال ظهورها في الزوجين البعيدي النسب لا تزيد عن واحد في الألف ، وفي حين يرفع احتمال ظهور ذلك المرض الوراثي النادر إلي (٣٥٪) عندما يكون الزوجان أولاد عم أو خال أو عمة أو خالة .

(٣٩٤) **أثبت العلم** : أن من ضمن أسباب الإصابة بمرض الإيدز هو : اختلاط مياه الشرب بمياه المجاري ، وذلك بجانب أسبابه الأخرى المعروفة ، وهي ممارسة الشذوذ الجنسي والدم واللعاب والعطس والتقبيل . . . .



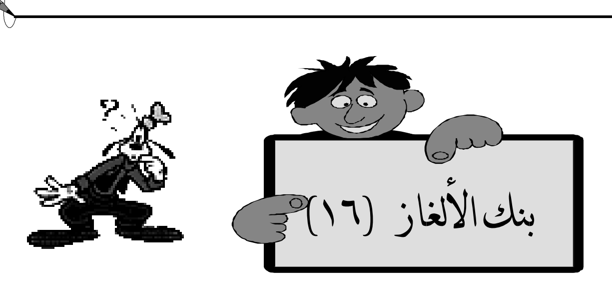


(٣٩٥) **أثبت العلم** : أن الجسم عندما يموت فإنه يتحلل إلي عناصره الرئيسية الأولي المكونة له ، وهي عناصر التراب المعروفة ، التي يتكون منها وهي : الكربون ، والأكسجين والأيدروجين ، والفوسفور ، والكبريت ، والأزوت ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والماغنيسيوم ، والكلور ، والحديد ، والمنجنيز ، والنحاس واليود ، والفلورين ، والكوبالت ، والزنك ، السلكون ، والألمونيوم .

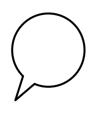
(٣٩٦) **أثبت العلم** : أن الألياف الزجاجية تسبب الإصابة بسرطان الرئة ، وبعض أنواع الحساسية والأمراض الأخرى .

الجدير بالذكر أن هذه الألياف تستخدم في مجال مواد البناء وفي السيارات والأثاث.

(٣٩٧) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة وثيقة بين الزيادة في وفيات القلب والزيادة في استهلاك السكر ، كما أثبتت الإحصائيات أن الدول التي يستهلك أفرادها معدلات كبيرة من السكر يقابلها ارتفاع في عدد مرضي القلب .



- في ذاكرتك خمسة وخمسين ، وخمسة وثلاثة واثنين . فكم يكون مجموع هذه الأعداد؟



(٣٩٨) **أثبت العلم** : أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة ترتفع في البلاد التي يتحول فيها نظام الري من ري الحياض إلي الري الدائم .

ويفسر العلماء زيادة نسبة السرطان المثانة في مصر بإنشاء السد العالي الذي عمم نظام الري الدائم .

(٣٩٩) **أثبت العلم** : أن الأدوية الحديثة تحوي مواد كيميائية تترسب مع مرور الزمن في الخلايا ، ويترتب عليها عجز في وظيفة هذه الخلايا ، مما يؤدي إلي الأمراض العصرية المزمنة ، مثل : السرطان ، وغيره من الأمراض الخبيثة الأخرى .

(٤٠٠) **أثبت العلم** : أن الاسبيرين له تأثيرات جانبية قوية ، فقد يزيد النزيف عند المرضي الذين يشكون من تخثر الدم ، كما أنه يؤدي إلي مخاطر النزف المعوي تتعاظم عند المرضي الذين يتناولونه بجرعات يومية . كما أن الإسبرين له تأثير علي تجمع الصفحات الدموية ، إذ تظل هذه الصفحات معطلة الوظيفة خلال مدة هذه الصفحات التي تقارب عشرة أيام ، مما يساعد علي انسداد الوعاء الناجم عن تجمع الصفحات الدموية والتصاقها بجدار الوعاء .

أسماء ومعان



الشيماء:	ذات الشيم والفضائل .
شلبية:	الجميلة- الحسناء .
صابر:	متجلد : جرئ- صبور.



(٤٠١) **أثبت العلم** : أن الأدوية المهدئة والمخدرات تحتوي علي مواد تسبب عند تناولها تأثيرات خطيرة علي الجسم ، كما أن لها تأثيرات سرطانية علي من يتعاطاها .

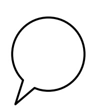
كما أنها تحدث تشوهات خلقية علي الجنين .

(٤٠٢) **أثبت العلم** : أن الزيت المغلي عدة مرات ، والذي ستعمل في قلي الطعمية والسمك والفراخ والبطاطس ، له العديد من الأضرار ، ومن ذلك الإصابة ببعض أنواع السرطانات وتضخم الكبد .

(٤٠٣) **أثبت العلم** : أن معظم إصابات السرطان هي نتيجة تفاعل العناصر الكيميائية المختلفة في الأجواء ، وبالأخص التي تطلقها مداخن المصانع فتلوث صفو الهواء النقي الذي يتنفسه الإنسان .

ولقد أثبتت البحوث العلمية الأخيرة أن (٩٦٪) من سرطان الرئة هي نتيجة العناصر الكيميائية التي تخلط بالهواء ، وخاصة في البلاد المتقدمة صناعياً ، وأن هذه النسبة ترفع بين عمال المناجم والمصانع وأفران الحديد والصلب ، ومنظفي المداخن والطرقات .



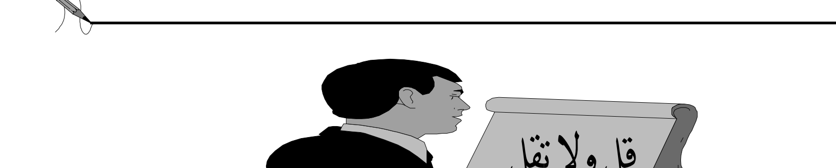


(٤٠٤) **أثبت العلم :** أن حليب الفئران غني بنوع من البروتين يقاوم البكتريا ويبطئ نموها. ويمكن استعمال هذا الحليب في علاج بعض الأمراض ، ويتم الحصول علي هذا الحليب بواسطة جهاز صغير لحلب اللبن من الفأر الأم بعد تنويمها ، ويبلغ إنتاجها اليومي من اللبن حوالي (مليمتر واحد ونصف مليمتر) .

(٤٠٥) **أثبت العلم :** أن تناول مزيد من الكالسيوم يمكن أن يساعد في منع تكون سرطان القولون .

ويقول أحد المتخصصين الكبار : إن الذين يتناولون كميات من الحليب ، تكون نسبة سرطان القولون بينهم أقل .

(٤٠٦) **أثبت العلم :** أن مياه الصنبور (الحنفية) أفضل كثيراً من المياه المعبأة في زجاجات ، حتى لو كانت الزجاجات تحمل أسماء شركات عالمية ، لأن تخزين الماء له أضرار كثيرة في بعض الأحيان . إذ تتحول الزجاجة المغلقة إلي حضَّانة للميكروبات ، ويكون خطرها أشد آلاف المرات من مياه الصنبور (الحنفية) الذي لا يحتاج سوي الغلي ، إذا كانت هناك شكوى من ظروف صحية تستلزم مياها معقمة تماماً .



قل : واقعات (جمع واقعة) .

ولا تقل : وقائع .

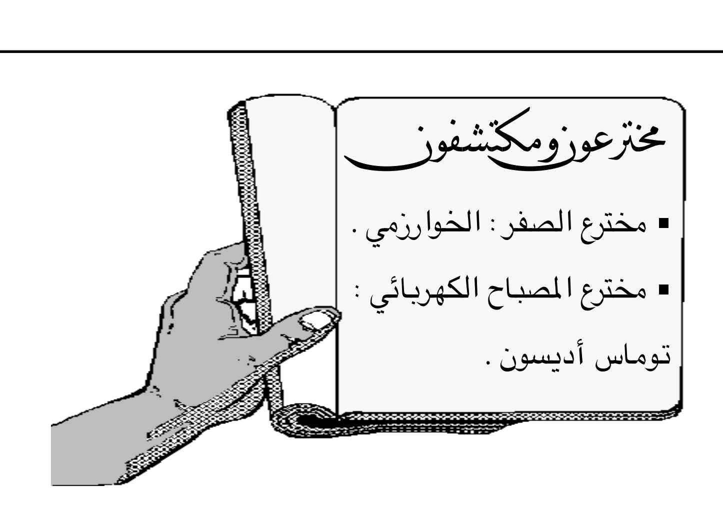


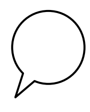
(٤٠٧) **أثبت العلم** : أن طفيل (التوكسو بلازما) الذي ينتقل من الحيوانات الألفية إلي الإنسان عن طريق المخالطة يؤدي إلي الإجهاض المتكرر. وقد يكون الإجهاض من هنا رحمة للجنين الذي قد يولد مشوهاً تماماً، فاقداً للسمع والبصر تماماً، والتخلف العقلي الذي سيظل له أسيراً طوال حياته. لذلك ينصح العلماء الأم الحامل بعدم مخالطتها لهذه الحيوانات، والتأكيد التام من خلوها من هذا المرض الخطير.

(٤٠٨) **أثبت العلم** : أن الكلاب الضالة تنقل إلي الإنسان أكثر من عشرين مرضاً علي جانب كبير من الخطورة، في مقدمتها : السعار (وهو مرض لا علاج له حتى الآن، ولا مصير له إلا الموت)

وكذلك الحويصلات الشريطية والجرب، والدودة الشريطية. وبعض هذه الأمراض غالباً ما تنتهي بالموت المحقق.

(٤٠٩) **أثبت العلم** : أن الجسد البشري يتغير كل سبع سنوات بتجديد الخلايا التي يتألف منها، فليست (مثلاً) أظافر المرء هي نفسها التي كانت عليها في السنة الماضية.

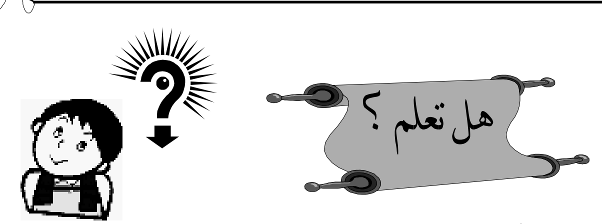




(٤١٠) **أثبـت العلـم :** أن الذبابـة إذا وقعـت علي القـاذورات أخـذت أشـياء بأطرافهـا، وأكلت أشياء في جوفها، فما علق بأطرافها ينقل الجراثيم والأوبئة، وأما ما أكلته في جوفها، فإنه يتحول تحت أحد جناحيها إلي مادة اسمها (البكتريوناج) هذه المادة تقتل ما تتركه الذبابة بأطرافها إذا أمكن استظهارها.

علماً أن أمصال هذه الأمراض هي جراثيم من الأمراض نفسها تتخذ للوقاية والعلاج. ومادة (البكتريوناج) ثبت أن الذبابة تتقيؤها إذا ماتت بإسفكسيا الغرق. وهذا يؤيد ما أشار إليه حديث الذبابة.

(٤١١) **أثبت العلم :** أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد، وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد، الإنسان هو: إهمال النظافة. ومن هنا تظهر أهمية الوضوء والغسل في الإسلام، فهما يساعدان علي التخلص من إفرازات الجلد المختلفة، من دهون وعرق تتراكم علي سطح الجلد، محدثة حكة شديدة تؤدي إلي التهابات جلدية تتكاثر فيها البكتريا.



- إن زعيم ثورة العبيد في إيطاليا عام ٧٢ قبل الميلاد هو: سبارتيكوس.
- إن مبتكر خيوط الجراحة هو الطبيب المسلم أبو بكر الرازي.



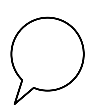
(٤١٢) **أثبت العلم :** أن المبيدات الحشرية تدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان ، وينتج عنها (بلزمة) أي : تجميع في خلايا الجهاز المناعي في المنتصف ، وتتمزق وتتآكل بعد ذلك . مما يجعل الإنسان عاجز علي مقاومة أي مرض يصيب جسمه فضلاً عن حدوث ثقوب وتآكلات في الكبد . وهو ما يعتبر المبيدات الحشرية أخطر من الإيدز .

(٤١٣) **أثبت العلم :** أن عضلات المعدة لكي تقوم بواجبها في عملية الهضم ، فإنه لابد أن تكون تقلصاتها متزنة مع الكمية التي تحتويها من الأطعمة ، فإذا زادت نسبة الأطعمة وكميتها ، فإنها ترهق المعدة ، وبالتالي لا تستطيع عضلاتها أن تتقلص لتفتت الأكل وتجعله عجينة لينة ثم سائلة .

وصدق الرسول الكريم ﷺ إذ يقول : "ما ملأ ابن أدم وعاءً شراً من بطنه " .

أمثال عالمية

- إن الحديد بالحديد يفلح .
- إن لله جنوداً منها العسل .

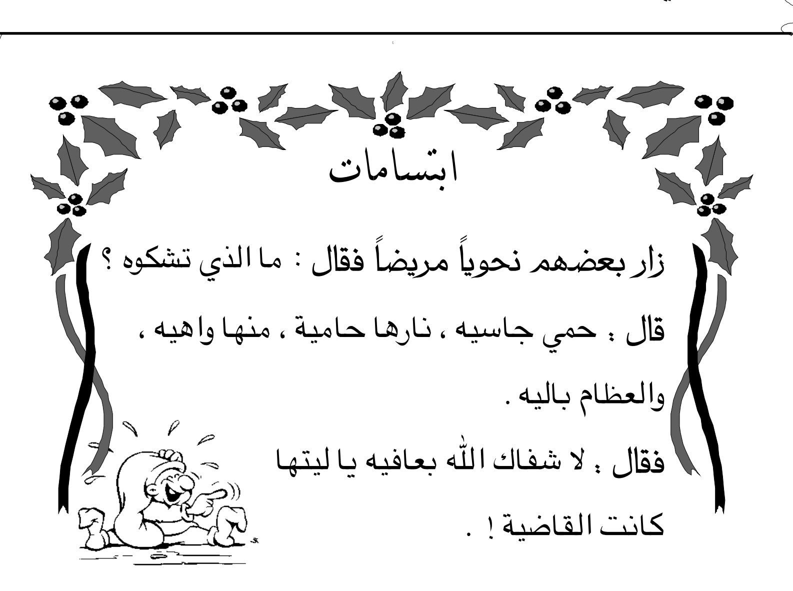


(٤١٤) **أثبت العلم** : أن المدة التي يحتاجها سير الطعام في المعدة تتراوح بين ست ساعات وعشر ساعات .

(٤١٥) **أثبت العلم** : أن شرب المياه الغازية لا توقف العطش ، ولذلك ينصح أن يكون هناك مشروبات مرطبة بديلة ومفيدة ، مثل الكركديه ، والتمر هندي ، والعرقسوس فهذه مشروبات طبيعية تساعد علي هدوء الأعصاب ، وتقضي علي العطش كما أنها اقتصادية .

(٤١٦) **أثبت العلم** : أن قشر اليوسفي غني بفيتامينات (ج) ، و(ب) ، و (أ) أكثر من اليوسفي نفسه .

(٤١٧) **أثبت العلم** : أن الطفل قد يصاب بتبلد الذاكرة إذا أعطي جرعات مركزة من فيتامين (د) بغرض تقويته علي التسنين ، وقد يسبب له هذا الفيتامين المركز تكوين حصوات بالكلي ، نتيجة تراكم عنصر الكالسيوم بها .





(٤١٨) **أثبت العلم** : أن الخيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام علي الإنسان أيضاً.. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .

(٤١٩) **أثبت العلم** : أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار علي الإنسان . . . حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الإخضرار إلي الإصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام علي الإنسان .

(٤٢٠) **أثبت العلم** : أن الهالات السوداء تحت العيون سببها أن الدماء التي في الشرايين التي تظهر بوضوح في هذه المنطقة ليست نقية ، وأنها في حاجة إلي مزيد من الأكسجين لتعود إلي لونها الوردي الطبيعي . وتنصح الدراسات بضرورة تعريض الوجه للهواء النقي ، والإكثار من تناول كوبين أو ثلاثة من عصير الجزر أو البرتقال ، وكمية من البقدونس .





- من هو الشخص الذي يري عدوه وصديقه بعين واحدة ؟
- هناك نوعان من الفاكهة يقرأ يميناً وشمالاً . فما هما ؟



(٤٢١) **أثبت العلم** : أن إصابة المرأة بتصلب الشرايين في القلب تتزايد بسبب حبوب من الحمل .

(٤٢٢) **أثبت العلم** : أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي علي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم . . . وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد من المواد التي تؤدي إلي تصلب الشرايين .

(٤٢٣) **أثبت العلم** : أن المواد التي تطلق في الهواء الذي نستنشقه مواد كيميائية ضارة سامة. فالموكيت مثلاً يمتص الأتربة ويخزنها في الوقت الذي يحتوي علي ذرات الرصاص السام ، كما يختزن الفطريات التي تسبب أمراضاً سرطانية .

كما أن ورق الجدران وبعض أنواع الطلاء تحتوي علي عناصر سامة يدخل فيها عنصر الرصاص والزنك . وقد ثبت أيضاً أن أجهزة (التكييف) تختزن بداخلها ذرات تراب تحتوي علي رصاص سام وميكروبات وفيروسات تسبب الأمراض ، يقوم كل جهاز بتوزيعها علي سكان البيت وينقل العدوى من المريض إلي السليم .

أسماء ومعان

صادق :	المخلص-الذي يتحلى بالصدق .
صالح :	المستقيم- النافع .
صباغ :	الذي يصبغ الثياب .



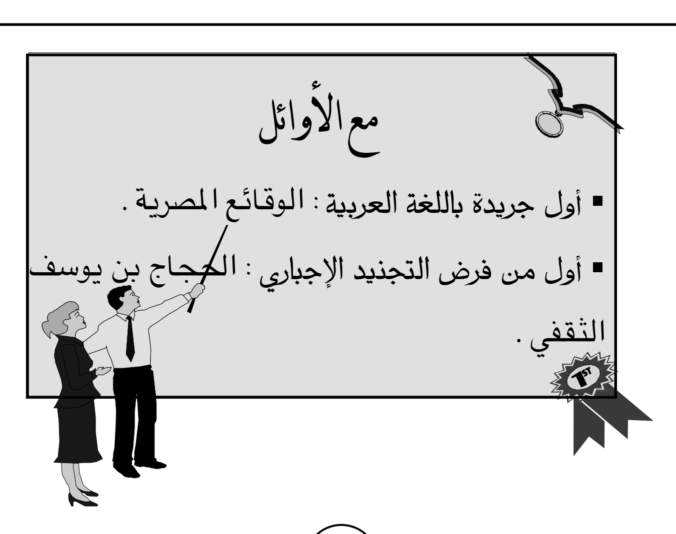
(٤٢٤) **أثبت العلم :** أن المذيبات التي تستخدم في الطلاء تسبب ضرراً بالغاً بالإنسان إذا ما تعرض لكميات كبيرة منها ، وخاصة في الأماكن رديئة التهوية ، وأشارت البحوث أن الرسامين والمثاليين وطلبة قسم الزخرف والنقاشين هم أكثر الناس تعرضاً لأخطار المذيبات .

وينصح العلماء باستخدام مواد بديلة للمذيبات التي يستخدمها العاملون في هذه المجالات ، وخاصة مجال الطباعة .

(٤٢٥) **أثبت العلم :** أن جهاز الكمبيوتر يشكل خطراً كبيراً علي صحتنا إذا استسلمنا له ساعات طويلة بدون حراك .

فقد ثبت أن الجلوس أمام هذا الجهاز لفترات طويلة يسبب إجهاداً كبيراً لمناطق في الجسم أولها : العينان حيث إن التحدق المستمر في الشاشة من مسافة قصيرة يتعب العينين .

كما يصاب الجسم بتصلب ويبس في الأكتاف والظهر ، كما تصاب اليدان بنوع من الورم في بداية الرسغ والكف . ولذلك ينصح بعدم الجلوس كثيراً أمام الكمبيوتر .



(٤٢٦) **أثبت العلم** : أن كثرة مشاهدة التليفزيون تساعد علي زيادة حموضة المعدة ومن ثم إصابتها بالقرحة . خاصة إذا ارتبطت مشاهدة البرامج المثيرة بتناول الطعام .

(٤٢٧) **أثبت العلم** : أن وضع قرص الإسبرين مباشرة علي الأسنان التي تؤلم الشخص فيه خطورة كبيرة .

وأوضحت الدراسة أن أفضل وسيلة لتخفيف آلام الأسنان حتى موعد الذهاب إلي الطبيب هي : المضمضة بالماء الفاتر مع قليل من الملح ، أو نقط قليلة جداً من السائل المطهر للفم علي كوب من الماء الفاتر. أما الإسبرين فإنه يؤدي إلي التهاب اللثة بسبب الحمض الموجود في الاسبرين . والوقت نفسه لا مانع من تناول قرص كمسكن . كما أثبتت البحوث أنه إذا حدث الألم أثناء الليل ، فمن الأفضل الجلوس بدلا من النوم ، لأنه يخفف من تدفق الدم إلي الفم ، فيقلل الإحساس بالألم .



بنك الحسنات

قال ﷺ : "أكمل المولعين إيمانا أحسنهم خلقاً ، وخياركم خياركم لنسائهم". [رواه الترمذي وقال : حديث حسن صحيح] .

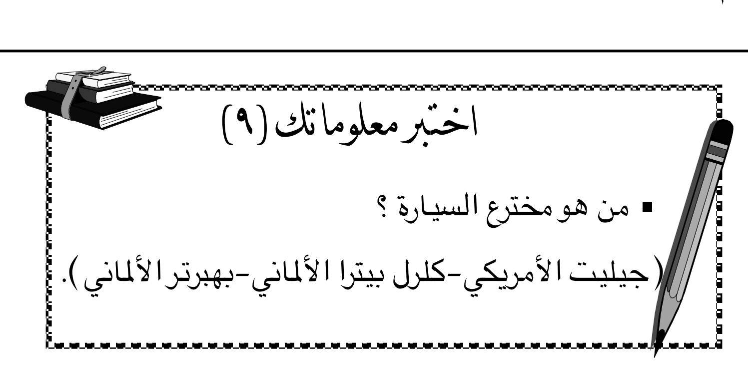


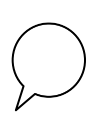
(٤٢٨) **أثبت العلم :** أن السباحة بعد تناول الطعام يعتبر خطأً كبيراً ، حيث يتوجه الدم إلي المعدة بعد تناول الطعام للمساعدة في عملية الهضم ، مما يقلل من كمية الدم الذاهبة إلي القلب ، مما يجعل القلب يعمل بشدة من أجل توفير كمية كافية من الدم لترويد الفضلات التي تتقلص عند دخول الماء ، فإذا لم يجد القلب كفايته من الدم فإنه سيتوقف عن العمل .

وقد تحدث تشنجات عضلية للكبار والصغار إذا سبحوا مباشرة بعد تناول وجبة طعام ثقيلة .

(٤٢٩) **أثبت العلم :** أن تناول الفراخ البيضاء التي تغذيتها بحبوب من الحمل ، أو اللحوم التي تدخل في نظام تغذيتها الهرمونات بهدف زيادة نسبة التسمين له أضراره الكبيرة علي الصحة العامة .

بعد أن ثبت أن هذه اللحوم مثبطة للنشاط الجنسي بسبب الهرمونات التي تحتوي عليها أنسجة هذه اللحوم ، وقد تؤدي إلي العقم عند المرأة ، والإصابة بأورام الثدي الحميدة وتضخم الرحم .

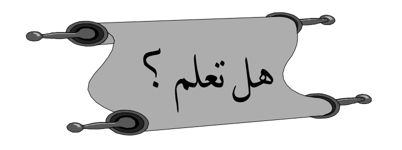


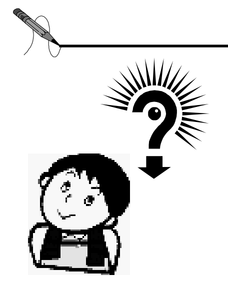


(٤٣٠) **أثبت العلم :** أن استخدام (السيلوفات الصناعي) في لف المواد الغذائية التي تحتوي علي نسبة عالية من الدهون كالجبن له خطورة كبيرة ، بعد أن ثبت علمياً أن المواد التي تستخدم في صناعة (السيلوفان) تعد سامة . حيث إنها تحتوي علي مركبات كيميائية تسمي : (بلاست سيلفر) يمكن أن تصيب الإنسان بأخطار صحية.

(٤٣١) **أثبت العلم :** أن هناك أضراراً كبيرة من طرقعة الأصابع ، حيث ثبت أن الذين اعتادوا علي طرقعة أصابعهم يتعرضون لأضرار في أربطة ومفاصل الأصابع . وأن الصوت المرتفع لطرقعة الأصابع يكون ناتجاً عن انخفاض حاد في الضغط خلال كبسولة المفصل تتسبب في تكوين فقاعة من السائل حول المفصل .

(٤٣٢) **أثبت العلم :** أن تدخين علبة سجائر أو أكثر يومياً يضاعف من احتمالات إصابة الشباب بجلطات المخ المفاجئة والقاتلة بنسبة (١١) ضعفاً .





- أن أهم دول إفريقيا في إنتاج الماس هي : زائير-غانا .
- أن أضخم حيوان رخوي هو : الحبار المار (١٧٥م) .



(٤٣٣) **أثبت العلم** : أن احتمال تدهور حالة المريض بالبول السكري ليصاب بالفشل الكلوي تزيد ثلاث مرات لدي المدخنين عن غير المدخنين . كما أثبتت الدراسة أن الرجال المصابين بالبول السكري أكثر عرضة للموت بأمراض القلب بدرجة تزيد مرتين عند المدخنين عن غير المدخنين .

(٤٣٤) **أثبت العلم** : أن المرأة المدخنة أكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم والإجهاض ، ووفاة الجنين أثناء الولادة من غير المدخنات . وأن المدخنات أكثر استعداداً من غيرهن للإصابة بأمراض القلب ، خاصة إذا كن يتعاطين حبوب منع الحمل . كما أنهن أكثر عرضة للشيخوخة المبكرة .

(٤٣٥) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين التدخين وتكون الجنين خارج الرحم ، كما ثبت أن التدخين يؤخر الإنجاب ، ويقلل المناعة لدي بعض السيدات .

أمثال عالمية

- إن البلاء موكل بالنطق .
- إن منت ريحاً فقد لاقيت إعصاراً

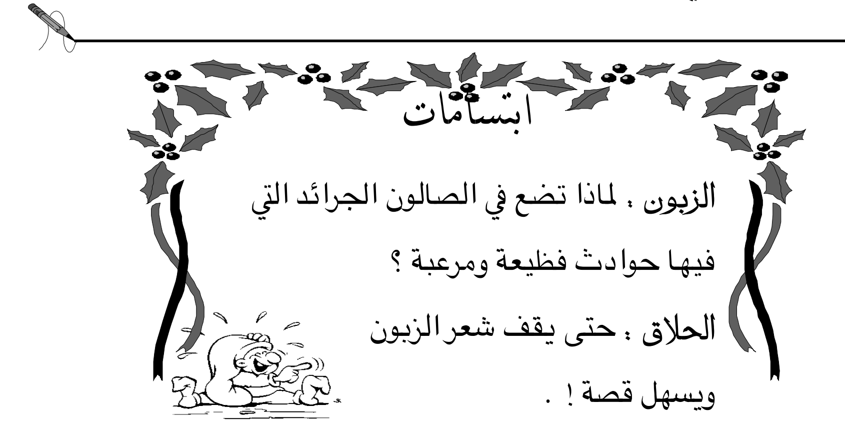
(٤٣٦) **أثبت العلم :** أن الأمهات المدخنات يؤذين أطفالهن أثناء الحمل ، حيث ثبت أن النيكوتين الموجود في الدخان يصل إلي الأجنة في بطون الأمهات المدخنات عبر المشيمة .

كما أنه ينتقل من لعاب الأم ولبنها إلي الطفل أثناء إرضاعه وتقبيله ، وحتى ولو امتنعت عن التدخين في حضور الطفل .

(٤٣٧) **أثبت العلم :** أم تعرض الأطفال للتدخين السلبي يرفع نسبة إصابتهم بأمراض الجهاز التنفسي . كما تزيد لديهم أمراض الصدر ، والتهاب الأذن الوسطي ، والتهاب الحلق واللوزتين .

(٤٣٨) **أثبت العلم :** أن الكلاب التي تعيش مع أسر مدخنة تتعرض للإصابة بمرض سرطان الرئة بسبة (٢٠٪) أكثر من غيرها من الكلاب التي تعيش في منازل غير المدخنين .

(٤٣٩) **أثبت العلم :** أن نيكوتين السجائر (خاصة في موسم الشتاء) يتراكم علي القطع الحساسة في جهاز التليفزيون ، فيكون مع الأتربة نوعاً من أنواع الكربون الذي يؤدي إلي بلبلة أو عطب في الجهاز .



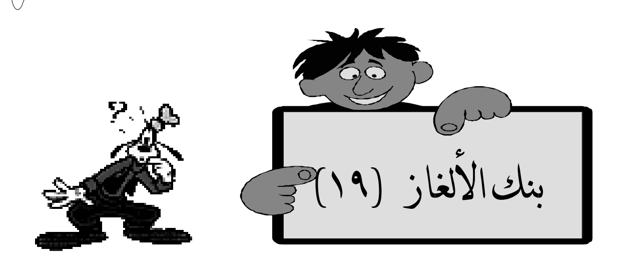


(٤٤٠) **أثبت العلم** : أن السجائر تشبه (بزازة) الأطفال ، وأن الذين حرموا من (البزازة) في طفولتهم يحنون إليها في رجولتهم فيدخنون .

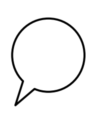
(٤٤١) **أثبت العلم** : أن (الشيشة) تشترك مع السيجارة ، ومع كل وسائل التدخين الأخرى في مجموعة من الأضرار منها :

سرطان الرئة والنزلات الشعبية المزمنة ، وتهيج الغشاء المخاطي للجهاز التنفسي والذبحة الصدرية ، وزيادة سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة ، والربو.

(٤٤٢) **أثبت العلم** : أن الخبز الأسمر يعالج آثار التدخين ، وتناول العصائر الطبيعية ، وتناول (بيكربونات الصودا) تساعد المدخن في الإقلاع عن التدخين ، وذلك بإذابة ست ملاعق كبيرة منه بالماء ، اثنان في كل مرة : في الصباح وعند الظهر وعند المساء لمدة ستة أشهر.



- ما درجة قرابة الطفل من والده الحقيقي إذا لم يكن هذا الطفل ابنه ؟



(٤٤٣) أثبت العلم : أن للخمور أضرارا كبيرة منها :

(١)حدوث شلل مباشر لخلايا الدم البيضاء ، مما يقلل من قدرة هذه الخلايا علي قتل الميكروبات .

(٢)فقر شديد في هموجلوبين الدم نتيجة تكرار النزيف وتحلل كرات الدم الحمراء.

(٣)تسرب الأجسام الغريبة والميكروبات إلي الرئتين لضعف عمل لسان المزمار والقصبة الهوائية والشعب الهوائية .

(٤)قلة إنتاج خلايا الدم البيضاء في نخاع العظم .

(٥)قلة حركة الحجاب الحاجز نتيجة التهاب الرئة .

(٦)تثبيط عمل القلب بنسبة (٢٠٪) فيقل ضخ الدم من القلب .

(٧)احتقان في الرئتين بالدم .

(٨)اضطراب في نبضات القلب،وعدم انتظام ضرباته مما يؤدي إلي الوفاةالفجائية.

(٩)تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وجلطات القلب .

(١٠) الفقر الشديد في الدم .

(١١) انخفاض في ضغط الدم .

(١٢) جلطات المخ التي تسبب الشلل أو الوفاة .

(١٣) سوطان الكبد والمعدة والمستقيم والقولون .



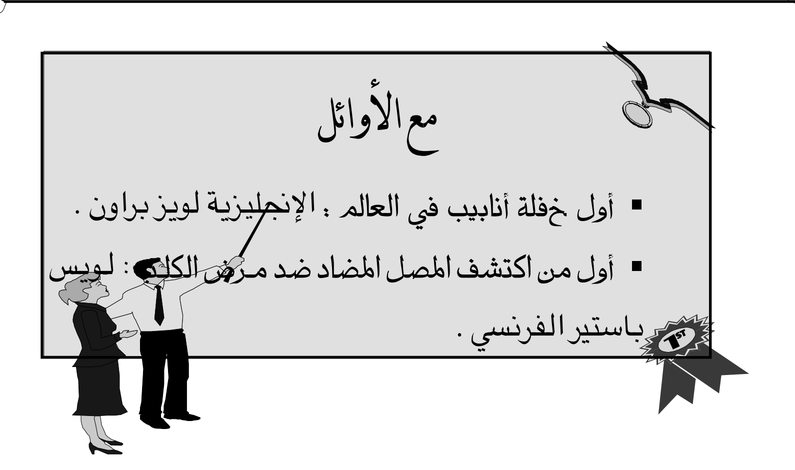
أسماء ومعان

صبري:	صبور - متجلد .
صفاء:	الصافي - الحجر الصلد القاس .
صفي:	صديق-خليل-مختار-خالص من كل شئ .



(٤٤٤) **أثبت العلم :** أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم الداخلي تزداد لدي الراهبات ، أو غير المتزوجات من النساء ، وكذلك تأخير الحمل الأول يساعد علي زيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي . ومن لم يحملن من النساء تزداد عندهن نسبة الإصابة بسرطان الرحم الداخلي ، كما ثبت أن نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم تزداد عند النساء بازدياد عدد من يعاشروهن من الرجال . وفي الرجال تزداد نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا مع ازدياد عدد من يعاشروهم من النساء قبل الزواج أو أثناءه . أو عند من يصابون بالأمراض التناسلية نتيجة أيضاً للإباحية الجنسية.

(٤٤٥) **أثبت العلم :** أن الأطفال الذين يصابون بالبدانة والسمنة يتعرضون لأمراض الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بمرض السكر ، وتشوهات المفاصل والعظام ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .



(٤٤٦) **أثبت العلم** : أن ماء (زمزم) به تركيبات ربانية لم يعرف أحد بعد أسرارها .

وأشارت الدراسة بأن (ماء زمزم) لا يتعفن ولا يتعطن ولا يتغير طعمه ولونه ورائحته فهو مثل عسل النحل الذي لا يتأثر بتعرضه للجو . وماء زمزم حلو الطعم علي الرغم من زيادة الأملاح الكلية به ، وتميل مياه زمزم إلي القلوية بالإضافة إلي زيادة التعدن جعلت هذه المياه المباركة من أعظم المياه المعدنية المستخدمة في العلاج والاستشفاء علي مستوي العالم .

(٤٤٧) **أثبت العلم** : أن الماء يمثل (٥٤٪) من وزن المرأة ، و(٦٠٪) من وزن الرجل ، و(٧٥٪) من وزن الطفل حديث الولادة .

(٤٤٨) **أثبت العلم** : أن تعاطي المخدرات يؤدي إلي ضعف وقصور في أداء النشاط الحسي والوظائف الحيوية والعقلية ، وعدم المقدرة علي التحكم في التصرفات ، وازدواجية القرارات ، وعدم قدرة المتعاطي علي حل المشكلات اليومية .



قل : ثُغرة (بضم الثاء) .

ولا تقل : ثَغرة (بفتح الثاء) .

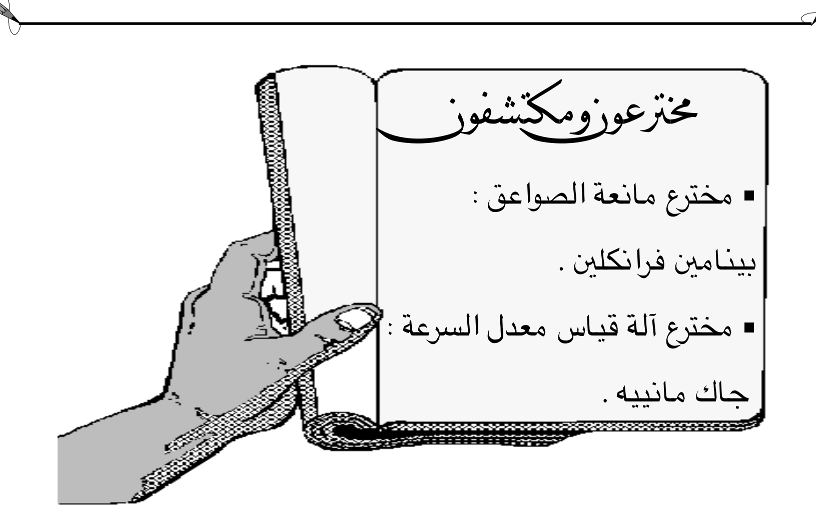


(٤٤٩) **أثبت العلم :** أن الحشيش يسبب ضعف الذاكرة ، واضطراب الإحساس بالوقت ، وتقليل القدرة علي القيام بالأعمال التي تتطلب التركيز أو الاستجابة السريعة أو التنسيق مثل : تشغيل الأجهزة وقيادة السيارات .

(٤٥٠) **أثبت العلم :** أن استعمال الحشيش يؤدي إلي زيادة ضربات القلب بمقدار (٥٠٪) ، وآلام الصدر ، كما أن الحشيش يحتوي علي نسبة من المواد المسببة للسرطان.

كما ثبت علمياً أن التدخين يؤدي إلي الإصابة بالضعف الجنسي .

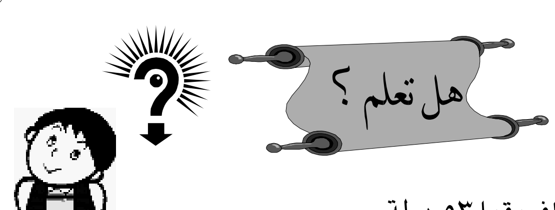
(٤٥١) **أثبت العلم :** أن الخمر تخدر مناطق قشرة المخ ، فيقل الحياء ، والكوابح الأخلاقية فتزيد الرغبة في الجنس بشكل فاضح ، وكثيراً ما تؤدي إلي الجرائم الجنسية الشاذة . . . . إلا أن الاستمرار في شرب الخمر يفقد القدرة علي الاتصال الجنسي الطبيعي .



(٤٥٢) **أثبت العلم** : أن الخمر تقتل ضعف الخلايا المقرر موتها كل يوم من خلايا المخ ، حيث من المعروف أن كل إنسان يموت منه كل يوم عدد محدد من خلايا المخ ، في حين أن الخمر تقتل ضعف خذه ، وفضلاً عن أن الخمر تجعل شاربها قابلاً للتهيج السريع وسرعة الانتهاك .

(٤٥٣) **أثبت العلم** : أن من يشربون الخمر يعانون من تلف في المخ ، فيصبح نسيج المخ أقل سمكاً ، كما أن التجويفات تكون أوسع حجماً .

(٤٥٤) **أثبت العلم** : أن الخمر يليهم الغذاء الذي تعيش عليه خلايا المخ ، وهذا الغذاء يسمي "جولوتاميك أسيد" ، وإذا حدث ذلك فإن المخ يفقد لونه الوردي ، وبالتالي تفقد خلايا المخ ما يمدها بالحياة ، فيصاب الشخص السكير بالصرع ويفقد الذاكرة ويضعف ذكاؤه ، كما قد يصاب بالجنون .



- هل تعلم أن دول قارة إفريقيا ٥٣ دولة .
- أن اسم العبد الصالح في سورة الكهف هو الخضر.

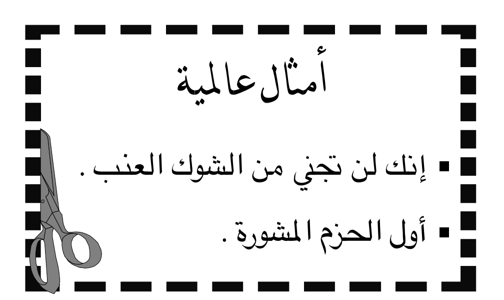


(٤٥٥) **أثبت العلم** : أن الخمر عندما يتم تحضيرها تمر علي عمليات كيميائية ، تشبه إلي حد كبير العمليات الكيميائية التي تمر بها الطعام في الجهاز إلي أن ينتهي بالفضلات .

(٤٥٦) **أثبت العلم** : أن بعض المشروبات الكحولية تحتوي علي هرمونات أنثوية ، قد تسبب أعراض الأنوثة بين المدمنين علي تناول الكحوليات من الرجال ، مثل تساقط شعر اللحية ، وتضخم في عضلات الصدر.

(٤٥٧) **أثبت العلم** : أن الكحوليات (بعكس المشروبات الأخرى) يتم امتصاصها في الجسم بسرعة فائقة بمجرد تناولها ، وتعد من أسرع المشروبات التي تسوي في الدورة الدموية ، وتتخلل في الجسم دون فاقد تقريباً .

وتشير الدراسات أن الدم لا يتخلص من الكحول الذي يحمله حتى بعد النوم لمدة سبع ساعات متواصلة ، ولكن الدم يظل محتفظاً بنسبة كبيرة من هذا الكحول ، مما يسبب حالة إعياء مستمرة طوال اليوم التالي ، ويؤثر علي انتباه الفرد وجهازه العصبي .



(٤٥٨) **أثبت العلم** : أن لحم الخنزير الذي حرم الإسلام أكله يتسبب في العديد من الأمراض منها :

(١) الزخار الزقي ، الذي يؤدي إلي تقرحات في جدار الأمعاء ، وهو يشبه الزخار الأميبى وسببه طفيلية تعيش في أمعاء الخنزير.

(٢) الأميبا النسيجية ، وتسبب لآكله الزخار الأميبي .

(٣) الداء البريمي اليرقاني النزفي ، ومستودعه الخنزير.

(٤٥٩) **أثبت العلم** : أن الخنزير يسبب مرض الأنفلونزية الخنزرية القاتلة : وهذا الوباء أشد الأوبئة فتكاً في العالم ، حيث يحدث مضاعفات خطيرة ، فيحدث التهاباً بالمخ ، أو تضخماً في القلب ، فيسبب هبوطاً مفاجئاً .

(٤٦٠) **أثبت العلم** : أن الخنزير يسبب مرض التسمم الغذائي حيث من خصائص لحم الخنزير وشحمه سرعة الفساد والتحلل بفعل الجراثيم ، إذا ترك بدون تبريد ، ولو لمدة قصيرة .





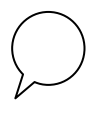
(٤٦١) **أثبت العلم** : أن الخنزير يحمل الدودة الشريطية : وهي تصيب الشخص عند تناوله لحم الخنزير، فتدخل مع الطعام إلي المعدة ، ثم تتحول إلي دودة الأمعاء ، ثم تخترق جدار الأمعاء إلي الدورة الدموية ، وتتوزع في الأجزاء الحيوية للجسم ، وأفضل مكان لها الجهاز الهضمي ، فإذا انتقلت إلي المخ أصابت الشخص بالجنون أو الشلل أو التشنجات العصبية ، وإذا وصلت إلي العين أصابت بالعمى .

(٤٦٢) **أثبت العلم** : أن الخنزير يحمل الدودة الشعرية الحلزونية : وتسبب هذه الدودة تخريش والتهاب جدار الأمعاء ، وينتج عن ذلك صعوبة في التنفس والمضغ والكلام ، وقد تسبب الموت المفاجئ ، وليس لها علاج حتى الآن .

(٤٦٣) **أثبت العلم** : أن الخنزير يحمل : الدودة التريكثيا : ويسبب هذا المرض للشخص ارتفاع درجة الحرارة ، ونزلة معوية حادة ، قد تؤدي إلي هبوط القلب ، وحتى الآن لا يعرف الطب علاجاً لهذا المرض .



- ما الشئ الذي كلما أنفقت منه زاد ؟
- أخت خالتك ، وليست خالتك . فمن تكون ؟



(٤٦٤) **أثبت العلم** : أن الخنزير يحمل : ثعبان البطن الخنزيري : وقد توصل العلم إلي كشف هذا الداء الخنزيري في ١٩٨٢م .

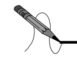
كما أن الخنزير دودة المعدة القرحية ، وتسبب هذه الدودة الإسهال ، والتهاب المصران الغليظ .

كما أن الخنزير يحمل دودة الرئة الخنزية : وتعيش في رئة الخنزير ، ثم تنتقل إلي الإنسان الذي يتناول لحم الخنزير.

(٤٦٥) **أثبت العلم** : أن لحم الخنزير أكثر قابلية من غيره من اللحوم للتلوث ، ونقل الميكروبات والجراثيم ، فقد وجد أن (٤٠٪) من لحم الخنازير يحمل أنواعاً من الميكروبات المعدية وغير المعدية .

وذلك لأن الخنزير حيوان قذر ، يتغذى علي الجيف والأقذار.

(٤٦٦) **أثبت العلم** : أن لحم الخنزير يحتوي علي نسبة مرتفعة من الشحوم ، وارتفاع حامض البول في لحمه مما يساعد علي تصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يسبب حالات الذبحة الصدرية ومن أجل كله حرم الإسلام أكل لحم الخنزير.



أسماء ومعان



صلاح:	الاستقامة -الخلو من العيب والفساد -الكمال -الخبز.
صقر:	طائر الجوارح .
صفوت :	خيار الشئ- ما صفا من الشئ وخلص.



(٤٦٧) **أثبت العلم** : أن القلق والتوتر يسببان مرض السرطان . فلقد جاء في دراسة : "أن القلق والضغوط النفسية لا تسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد علي انتشار المرض إلي بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبي والقلق هي الحل الأمثل لمنع الإصابة بالسرطان .

(٤٦٨) **أثبت العلم** : أن المشاكل العاطفية هي أحد الأسباب وراء مرض السرطان . . تماماً كما يحدث عندما يؤدي القلق والاضطراب إلي الإصابة بأمراض القلب والقرحة والصداع ، وعدد من الأمراض الأخرى .

وفي معظم الحالات وجد أن الشخص المرشح للإصابة بالسرطان هو الشخص المنطوي علي نفسه ، والذي يميل إلي العزلة والواحدة ، والذي ينفس عن همومه ، ويفضل أن يطويها في صدره . . .

ولذلك **ينصح العلماء** بقولهم : " لا تغضب ، لا تحقد ، لا تحزن ، ولا تكتم هموم الدنيا في صدرك " .



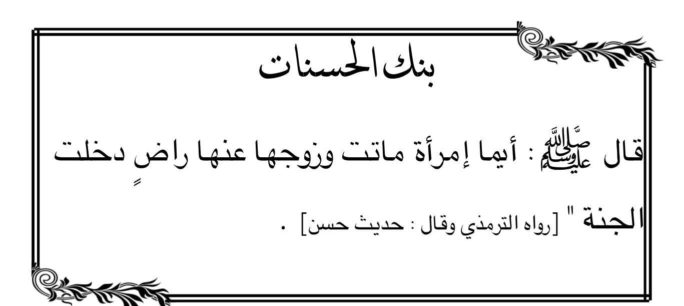
(٤٦٩) **أثبت العلم** : أن اللون الوردي له نفس مفعول المهدئات ، كما أنه يساعد علي استرخاء العضلات .

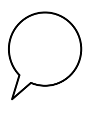
ويقوا الباحثون : إنه قد تبين علمياً أن جزءاً من المخ يتفاعل مع اللون الوردي عن طريق إبطاله لإفراز هرمون الإدرينالين ، الذي يؤدي بدوره إلي تهدئة عضلات القلب ، ويساعد علي تهدئة الأعصاب .

(٤٧٠) **أثبت العلم** : أن فصل الخريف تزداد فيه الهرمونات عند الرجل عنه في الربيع ، وعليه فإن الرجل يكون عرضة للوقوع في الحب في فصل الخريف ، وليس في الربيع كما هو شائع منذ قديم الزمان .

(٤٧١) **أثبت العلم** : أن حالات الحب العنيفة تمثل خطراً كبيراً علي مرض القلب . . . لذلك ينصح العلماء مرضي القلب بعدم الاستسلام لحالات الحب العنيفة (اللقاءات الجنسية الحارة) .

ويوضح **أحد العلماء** : أن ضربات الحب عادة تصل ما يقرب (٩٠)دقة في الدقيقة الواحدة ، إلا أنها في حالات الانفعال الغرامي الشديد ترتفع إلي ملبين (١٢٠) _ (١٦٠) ضربة . مما يعرض مرضي القلب للموت بالسكتة القلبية .



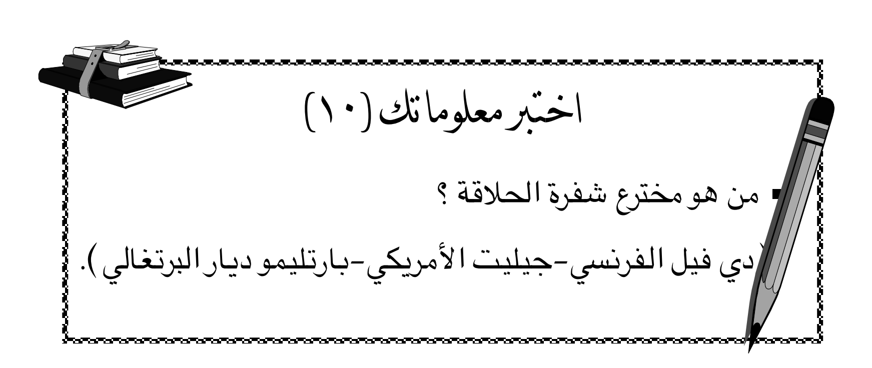


(٤٧٢) **أثبت العلم** : أن المشاكل العائلية ، وعدم توفيق الزوج في الحياة الزوجية ، قد يؤدي إلي إصابة الرجال بالذبحة الصدرية التي أصبحت أحد أمراض العصر.

(٤٧٣) **أثبت العلم** : أن الابتسامة تحفظ للإنسان صحته النفسية والبدنية ، كما أنها نوع من العلاج الوقائي ضد أمراض العصر.

كما ثبت طبياً أن الشخص الذي يبتسم بصفة دائمة يتمتع بنبض سليم ومتزن ، وأن الابتسامة عنده تساعده علي تخفيف ضغط الدم ، كما أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة ، كما أن لها آثار إيجابية علي وظيفة القلب والكبد والمخ .

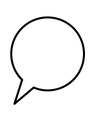
(٤٧٤) **أثبت العلم** : أن الزواج السعيد يحمي من الإصابة بالسرطان وهذا ما أثبتته الدراسات والبحوث أن المتزوجين أقل عرضة للإصابة بالسرطان . . وأن الزواج السعيد هو خط الدفاع الأول ضد الإصابة به .



اختبر معلوماتك (١٠)

- من هو مخترع شفرة الحلاقة ؟

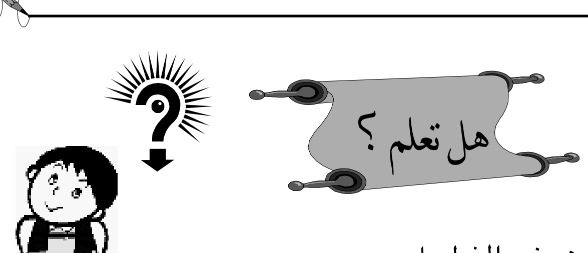
(دي فيل الفرنسي-جيليت الأمريكي-بارتليمو ديار البرتغالي).



(٤٧٥) **أثبت العلم** : أن هناك فرصاً أفضل للمصاب بالسرطان للشفاء من المرض إذا كان زوجاً أو زوجة ترفرف علي حياتها راية السعادة والمحبة .

وأظهرت الدراسات : أن العواطف الإيجابية والسلوك الودود ينشط نظام المناعة في الجسم ، وقد دلت الإحصاءات علي أن المطلقات والأرامل أكثر إصابة بسرطان الرحم والثدي من المتزوجات .

(٤٧٦) **أثبت العلم** : أن ذرف الدموع ليس دليلاً علي الضعف أو عدم النضج ، ولكنها علي العكس ، تعتبر أسلم طريقة لتحسين حالة الصحة ، من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر الموجودة بالجسم ، كما أنها تساعد علي إرخاء العضلات . أما كبت الدموع فيؤدي إلي الإحساس بالضغط والتوتر ، كما أنه يؤدي إلي الإصابة ببعض الأمراض مثل الصداع وقرحة المعدة .



- إن أطول أنهار أوروبا هو نهر الفولجا .
- إن أضخم التماسيح تمساح الماء المالح .



(٤٧٧) **أثبت العلم** : أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين آلام الظهر العلوية في منطقة الرقبة وأعلي الكتفين وبين الصداع في مؤخرة الرأس مع التوتر والقلق النفسي ، إذ تصل نسبة حدوث الصداع في حالات القلق النفسي مع آلام الظهر العلوية إلي حوالي (٦٧٪) .

(٤٧٨) **أثبت العلم** : أن نسبة إصابة المرأة بالصداع تزيد عن الرجل ، وأوضحت الدراسات أن سبب ذلك : الأرق وعدم النوم المنتظم ليلاً ، والمتاعب الخاصة التي تصيب المرأة بسبب الدورة الشهرية والتي ترجع إلي انقباض العضلات الموجود تحت عظام الجمجمة ، وكذلك إفراز الجسم لبعض الهرمونات الأنثوية .

(٤٧٩) **أثبت العلم** : أن النوم المريح يساعد في التئام الجروح وسرعة علاجها وشفائها.. وذلك لأن جسم الإنسان يفرز هرموناً أثناء النوم يساعد في التئام الجروح .



(٤٨٠) **أثبت العلم** : أن الأمزجة المتقلبة لها ضرر كبير علي الجهاز الهضمي ، وبالتالي علي صحة الإنسان بوجه عام .

وقسمت الدراسة الأمزجة المتقلبة إلي ثلاثة أنواع :

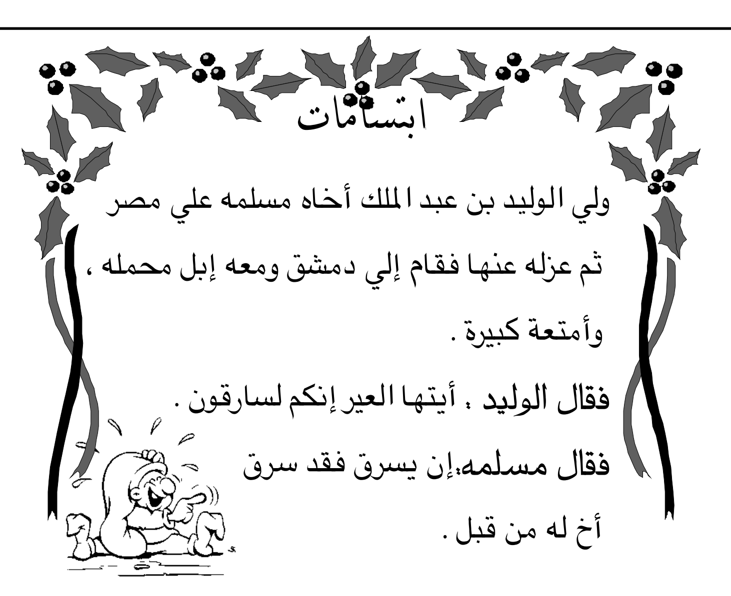
(١) أمزجة حادة .

(٢) أمزجة متهورة .

(٣) أمزجة عدوانية عنيفة .

وهذه الأمزجة بأنواعها إلي تؤدي إلي تقلص المعدة ، وتشنيج الأمعاء إلي حد قد يؤدي إلي أوجاع مؤلمة في القولون ، واضطراب في الدورة الدموية .

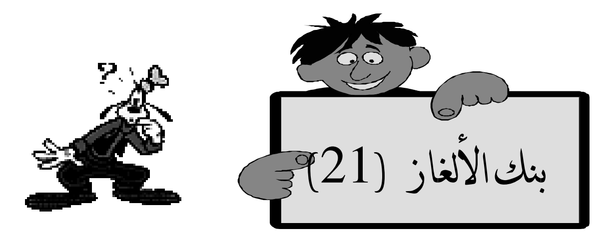
(٤٨١) **أثبت العلم** : أن الأسباب إصابة المعدة بالأمراض ترجع إلي سبعة أسباب وهي: الأمزجة المتقلبة ، والتدخين ، والمشروبات الكحولية ، وعدم مضغ الطعام مضغاً جيداً ، وتناول الوجبات الغذائية في أوقات غير منتظمة ، والإكثار من تناول السكريات ، واختلاف الأجواء والطقوس .



(٤٨٢) **أثبت العلم** : أن نسبة الانتحار بين الرجال أعلي من النساء ، ويرجع ذلك إلي أن الرجل له مشاكله والتزاماته أكثر من المرأة . . . كما أن عدد المنتحرين بين سن (١٥) إلي (٣٥) يمثل (٦٠٪) ، وفوق (٥٥) سنة يمثل (١٠٪) من المجموع حالات الانتحار.

كما أن نسبة الانتحار بين غير المتزوجين تمثل (٥٣٪) ، أما بين المتزوجين يبلغ (٣٤٪) وبين الأرامل والمطلقات (٩٪) ، كما تبلغ نسبة المنتحرين من الطلاب تمثل (٤٪) .

(٤٨٣) **أثبت العلم** : أن الصلاة والقيم الدينية أفضل وقاية من الأمراض النفسية ، وحذرت الدراسة من سوء استعمال العقاقير المهدئة التي قد يتحول الإنسان إلي درجة الإدمان ، وتؤثر علي الخلايا العصبية في الجسم فتصيب الإنسان بالتوتر العصبي .



- أخت خالتك وليست خالتك . فمن تكون ؟
- أخو عمك وليس عمك . فمن يكون ؟

(٤٨٤) **أثبت العلم :** أن الأولاد يميلون إلي العنف والشجار لدرجة القتل والأخذ بالثأر، في حين أن الفتيات يملن إلي تهدئة الموقف والحل السليم.. هذا ما أثبتته الدراسة علي عدد من الأولاد والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين (١١ و ١٤ عاماً).

(٤٨٥) **أثبت العلم :** أن الشخص الذي يفضل النوم علي أحد الجانبين مع وضع الذراعين علي الرأس أو الوجه وثني الركبتين، فهذا دليل علي أنه إنسان هادئ يخاف من المستقبل ومتردد في قراراته.

(٤٨٦) **أثبت العلم :** أن الشخص الذي يفضل النوم علي الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثني الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمي بنوم القرفصاء، فهذا دليل علي أنه إنسان خائف، لا يشعر بالأمان، ولا يثق سريعاً في الناس.

أسماء ومعان

صفوان:	الصخر الأملس.
صهيب:	الشعر وقد خالط لونه الجمرة.
صابحة:	بشوشة. ذات وجه مشرق صبوح.



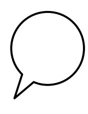
(٤٨٧) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي وجهه وبطنه مع فرد الذراعين أعلي الرأس ، فهذا دليل علي أنه إنسان رافض لوضع معين ، أو لظروف معينه يمر بها ، فتجعله متقلباً غير مستقر.

(٤٨٨) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي ظهره مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم : فهذا دليل علي أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد ، يحب الحياة ويخشاها في نفس الوقت ، ولكنه يعتز بنفسه ويثق بها .

(٤٨٩) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي ظهره مع وضع الذراعين أسفل الرأس فهذا يدل علي أن صاحبه مفكر متعقل للأمور ، يحب الحياة أكثر من اللازم ، وضحي من أجل الغير في معظم الأحيان .

(٤٩٠) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي ظهره ويضع الذراعين أو إحدهما علي الصدر ، فهذا يدل علي أن صاحبه هادئ متحفظ .





(٤٩١) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس فهذا دليل علي قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع ، كما يمكن أن يعتبر دليلاً علي الغرور.

(٤٩٢) **أثبت العلم** : أن الشخص الذي ينام علي ظهره مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس ، وامتداد الأخرى نحو الجسد ، فهذا يدل علي أن صاحبه لا يعبأ بشئ .

(٤٩٣) **أثبت العلم** : أن الاستلقاء وأخذ قسط من الراحة بعد الظهر ، يمكن أن يحسن من طاقة المرء ومزاجه ، حتى لو لم يستغرق في النوم .

وتشير الدراسات إلي أن القيلولة مبرمجة بيلوجيا . . أي أن أجسامنا تشعر بأنها في حاجة إلي النوم فيما بين الساعة الحادية عشرة ليلاً ، والسادسة صباحاً ، وفي منتصف النهار أيضاً .



قل : تعارفت أنا وفلان .

ولا تقل : تعرفت بفلان .



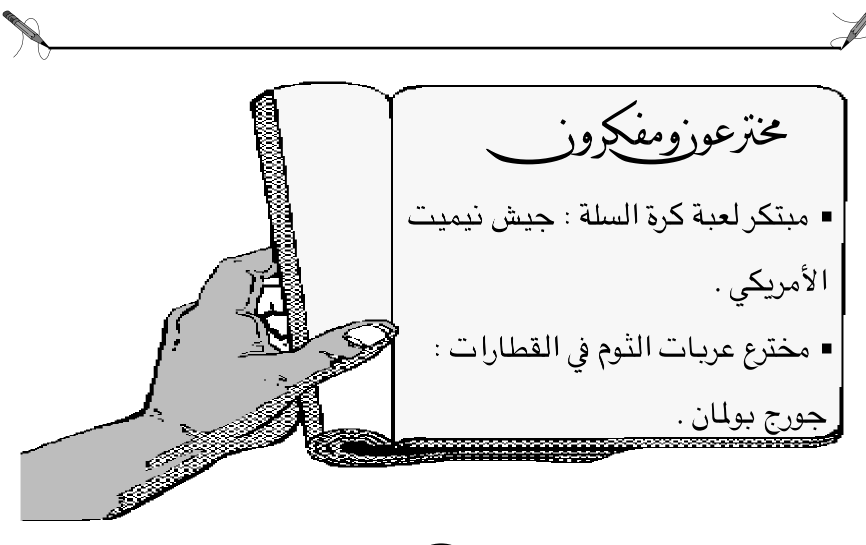
(٤٩٤) **أثبت العلم** : أن التهاب المفاصل الروماتيزمي من الأمراض الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية .

وأن احتمالات الإصابة به تتزايد كثيراً فيما بين الخامسة والثلاثين ، والخامسة والأربعين ، وأن ضحاياه من النساء أكثر من ضحاياه من الرجال .

وقد ثبتت الدراسة : أن أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي من هم أولئك الذين يكظمون نوبات الغضب في أعماقهم . . .الأمر الذي يعرضهم لهذات نفسية حادة .

(٤٩٥) **أثبت العلم** : أن وضع السرير له تأثير في الإصابة بالأرق . حيث أثبت فريق من العلماء الهنود : أن وضع السرير في حجرة النوم له تأثير كبير في إصابة الإنسان بالأرق والأحلام المزعجة ، وقد وجد العلماء أن الأفضل أن ينام الشخص ورأسه متجه نحو الشرق ، حيث إن الخلل المغناطيسي الذي يحدث على الأرض يؤدي إلى وجود انعكاس في التركيب الكهربائي للمخ ، مما يؤدي للشعور بعدم الراحة أثناء النوم .

ولكن الباحثين الصينيين يرون أن النوم الأصلح للشخص هو أن يتجه رأسه للشمال.

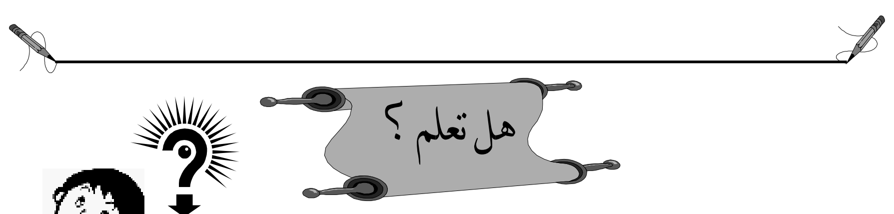


(٤٩٦) **أثبـت العلـم** : أن اسـتخدام الوحـدات المسـتقبلة للمعلومـات في المكاتـب الـتي تسـتخدم العقـول الالكترونيـة يـؤدي إلـي مجموعـة مـن الأمـراض النفسـية والعقليـة والعصبية ، منها : القلق ، والتوتر ، والإنهاك الجسدي ذو الأسباب النفيسة .

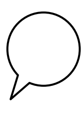
(٤٩٧) **أثبت العلم** : أن العـاملين بـالقرب مـن الحقـول الكهربـائيـة ، والمغنـاطيسية القويـة يتعرضـون للإصـابة بسرطان الـدم أكثـر مـن غيرهـم . حيـث تقـوم الحقـل المغنـاطيسية بتغيير في كريات الدم ثم الإصابة بالسرطان .

كمـا أن العـاملين في مجـال تصـليح الراديـو والتليفزيـون ومحطـات القطـارات الكهربائية وقطارات الأنفاق ، والعاملين في إدارة آلات العرض في دور السينما ، ومهندسي الكهرباء في المحطات العالية معرضون للمرض كذلك .

(٤٩٨) **أثبت العلم** : أن الزوجة المطيعة هي أكثر الزوجات سعادة ، وأسرعهن وصولاً إلي قلب الرجل ، ووصولاً لتحقيق رغباتها عن الزوجة المسيطرة أو المتجردة .



- أن أطول خط الأنابيب بترول في العالم يوجد فـ سيبريا .
- أن أول معركة بحرية خاضها المسلمون هي ذات الصواري .



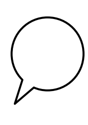
(٤٩٩) **أثبت العلم :** أن النساء يحلمن أكثر من الرجال . . وأن الشخص ما بين العشر والثلاثين يحلم أكثر من الشخص بعد هذه السنّ ، وأن الشخص المتقدم في السن هو أقل الناس فيما يتصل بالأحلام .

كما ثبت أن الشخص الأعمى يحلم ، وأن أحلامه تنحصر في حاسة اللمس وتعتمد عليها ، أما إذا حدث واشتملت أحلامه علي إحساسات بصرية ، ففي هذه الحالة تكون الأحلام علي هيئة مرئيات غير محدودة المعالم ، وقد تكون مماثلة للكوابيس .

(٥٠٠) **أثبت العلم :** أن حوالي (٢٠٪) من مدة النوم يحلم أثناءها النائم ، فالذي ينام عشر ساعات مثلاً يكون قد أمضي أثناءها ساعتين وهو يحلم ، ولا يشترط عندما يصحو النائم في الصباح أن يتذكر ما كان يحلم به طوال تلك المدة .

(٥٠١) **أثبت العلم :** أن النشاط الكهربائي للمخ يتغير أثناء فترة الحلم ، ويصبح مختلفاً عن نفس نشاطه أثناء النوم بدون أحلام ، ويظهر ذلك واضحاً علي الشاشة التي يسجل عليها الرسام الكهربائي التغيرات التي تحدث للمخ .

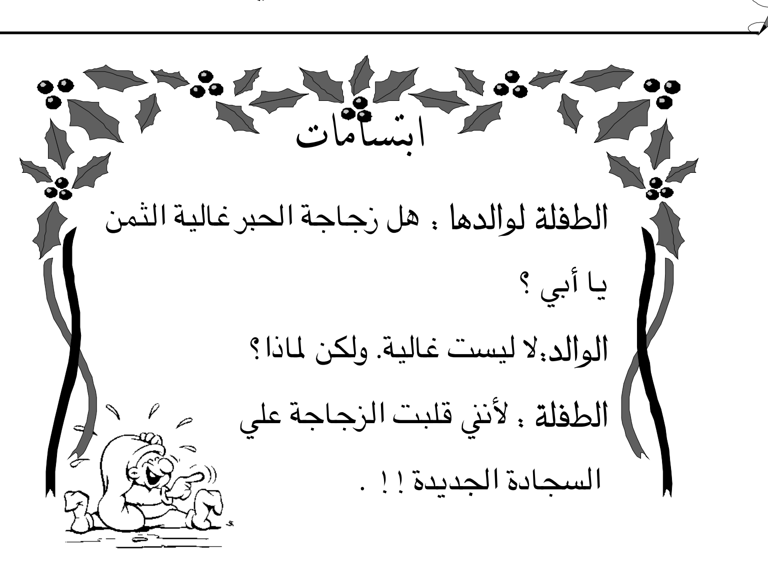




(٥٠٢) **أثبت العلم** : أن نسبة الوفيات ترتفع لدي الأشخاص الذين لا يسعون إلي تكوين صدقات ، أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء ، بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب ، والسرطان ، والتوتر النفسي ، والشعور بالاكتئاب .

(٥٠٣) **أثبت العلم** : أن الإجازة القصيرة للموظفين أو العاملين أفضل من الإجازة الطويلة حيث ثبت بالتجربة أن الإجازة الطويلة تؤدي إلي تقليل حماس الموظف أو العامل ، ويكون من الصعب عليه مواصلة عمله بعد الأجازة ، وعلي العكس من ذلك تكون الإجازة القصيرة فرصة للراحة وتجديد النشاط ، مما يدفع إلي الإقبال بهمة ونشاط علي العمل فور الانتهاء من هذه الإجازة القصيرة .

(٥٠٤) **أثبت العلم** : أن الجري يشكل نوعاً من الهروب من المسئوليات التقليدية في الحياة . . فلقد أجريت دراسة علي (٤٠٠) من هواة الجري فثبت أنهم جميعاً يعانون من المشكلات والمسئوليات وأنهم يجدون متعتهم في الجري .

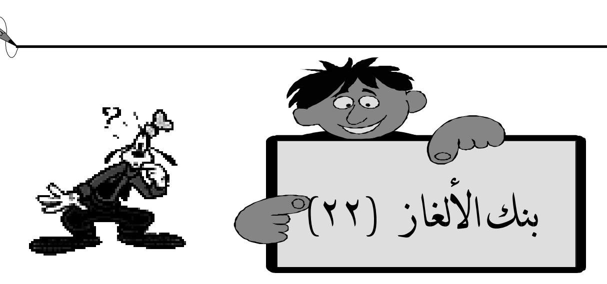




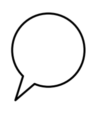
(٥٠٥) **أثبت العلم** : أن رياضة المشي تساعد علي تجنب الأمراض ، وإطالة العمر. وأكدت الدراسات أن الإنسان لابد أن يمشي كل يوم ملا يقل عن عشرة آلاف خطرة إذا كان يريد المحافظة علي صحته وحيويته لفترة طويلة ، وقد أثبتت البحوث أن عدم الحركة يؤدي إلي إصابة العضلات بالضمور ، وهذا بدوره يؤدي إلي اختلال عمل القلب،وبالتالي إلي ضعف الذاكرة والمناعة،كما تفقد العظام عناصر مهمة في مكوناتها الكيميائية ، كما أشار الأطباء إلي أن هناك فوائد كثيرة للمشي لم تكتشف بعد .

(٥٠٦) **أثبت العلم** : أن الشباب العربي والذين تبلغ نسبتهم (٧٦٪) لا يقرأون الكتب دائماً . . . وأن ذلك لا يعود إلي ارتفاع سعر الكتاب كما يتردد ، وإنما لعدم التعود علي القراءة منذ الصغر ، وكراهية الكتب ، وضيق الوقت .

كما أن هناك أسباباً أخرى منها : الكتب الدراسية العظيمة التي تجعل الشباب يكره أي كتب أخري باستثناء الروايات والكتب الدينية .. كما أن التليفزيون له دور كبير في تقليل نسبة القراءة .



- أخو عمتك وليس عمك . فمن يكون ؟
- أين نري بلاداً بلا سكان ، و جبالاً بلا أحجار ، وبحاراً بلا مياه ؟



(٥٠٧) **أثبت العلم** : أن التليفزيون له دور كبير وفعال في عرض البرامج التعليمية ، وأن أي مادة مهما كانت ممكن تقديمها بصورة شائعة تحبب التلاميذ فيها من خلال التليفزيون .

وقد ثبت بالتجربة والإحصائيات أن للتليفزيون دور مذهل ، حيث إن عرض الصور يجعلهم يحتفظون بما يعرض عليهم ، ويثبته في أذهانهم ، بل إن هذه البرامج أدخلت في نفوسهم الحماس ، وأثارت المناقشة داخل الفصل وخارجه .

هذا كله إذا أحسن تقديم المادة وعرضها في صورة جذابة ومشوقة كما يفعل تليفزيون الغرب .

(٥٠٨) **أثبت العلم** : أن الكلاب تميل إلي أن تستمد شخصيتها من شخصيات أصحابها . . . حيث أكد العلماء أن هناك تفاعلاً حقيقياً بين الكلاب وأصحابها ... حيث يصبح الكلب انعكاساً لشخصية صاحبه ، فمثلاً إذا كان في الأسرة طفل نشيط يحب الكلب ويداعبه ، فإن هذا الكلب يميل إلي أن يكون نشيطاً . وثبت أن الكلاب لا تتأثر بشخصيات أصحابها فقط ، بل تتأثر بمزاجهم أيضاً . فلو أن صاحب الكلب كان قلقاً أو جباناً أو ذا مزاج عصبي ، فإن الكلب يكون كذلك .

أسماء ومعان

صابرين:	كثيرة الصبر-متجلدة-تواجه الصعاب.
صافية :	خالية من الكدر.
صفية :	من يقع عليها الاختيار لتكون سميرة ومجالسة ومؤانسة .



(٥٠٩) **أثبت العلم** : أن النبات لا يحس فقط ، وإنما يري ويسمع ، ويلمس ويتذوق ، ويشم بحساسية فائقة ، كما أنه يستطيع قراءة أفكار البشر .

ويقول العلماء : إنه فوق ذلك يفرح ويخاف ، ويضطرب عند اقتراب الشخص الذي أساء إليه يوما ما .

وهذا ما أكده أحد علماء النبات ... فقد استخدم جهازاً يسمي (موليجراف) فقام بتثبت قطبي الجهاز علي سطحي ورقة سميكة من أوراق نبات الظل الموجودة في حجرة مكتبة ، بواسطة رباط من المطاط ، ثم راح يسقي النبات بالماء وراح يتابع حركة المؤشر في الجهاز ، وكانت المفاجأة : لقد وجد العالم : أن ذبذبة مؤشر الجهاز تطابق تماماً رسم الذبذبات علي إنسان يشعر بإثارة عاطفية ناعمة مما يؤكد أن النبات يستجيب لريه بالماء بما يفيد الرضا والسعادة .

والعكس تماماً : حين فكر العالم في إيذاء النبات (مجرد تفكير) فقدهمَّ بأن يشعل عود ثقاب ، ويقربه من النبات ، فوجد قفزه مفاجئة في ذبذبات المؤشر ، مما يبين أن النبات استجاب لمجرد فكرة طرأت علي عقل العالم بإيذائه ، مما يثبت أن النبات يتمتع بالقدرة علي الإحساس والإدراك ، والاستجابة لأفكار الناس .



(٥١٠) **أثبت العلم** : أن المحبة والكراهية ليستا وقفا علي الإنسان فقط . بل النباتات تشاركه فيهما . . . فقد برهن العلماء عن طريق التجارب أن هناك بعض النباتات تحب أن تعيش معاً كصديقين متحابين ، بينما هناك من يتنافر ويتخاصم . .

فلقد ثبت أن البصل والجزر صديقان حميمان ، وأن رائحة كل منهما تستطيع طرد الحشرات الضارة بهما .

ويحب فول الصويا أن يعيش مع الخروب ، وتستطيع رائحة الخروب إبعاد الخنفساء التي تضر الفول .

وتنمو الذرة الشامية والبازلاء بقوة إذا زرعتا في نفس الحقل ، ورائحة العنب بإمكانها أن تصبح أشد عطراً ، بفضل زراعة البنفسج معه .

وعلي العكس من ذلك تكون الكراهية بين بعض النباتات ، حتى إنها تتحارب مع بعضها ، فمثلاً لا ينمو (الكرنأ) و(الخردل) معاً ، بل يموتان إذا زرعا في نفس البستان ، وكذلك الأمر عند زراعة (الكرنب) و(الكرفس) ، والخيار والشمام ، والحنطة السوداء والذرة الشامية ، والذرة العويجة والسمسم .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " من أدخل علي أهل بيت من المسلمين شروراً لم يرض الله له ثواباً دون الجنة " . [رواه الطبراني والمنذري].

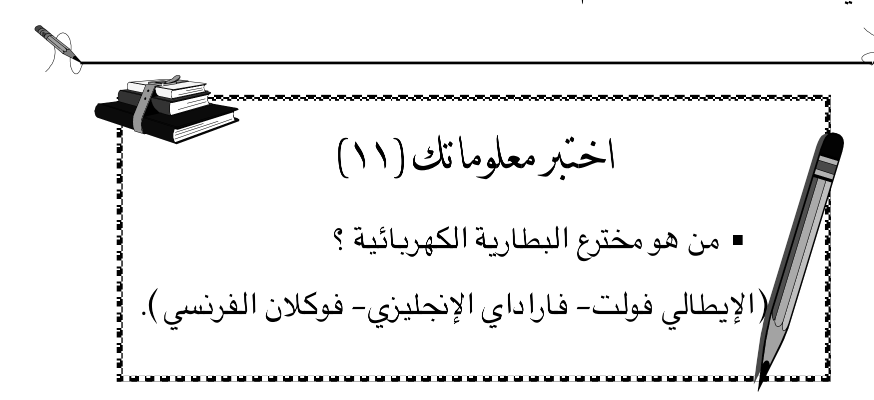


(٥١١) **أثبت العلم** : أن السمن البلدي والأطعمة الدهنية لها خطورة كبيرة علي صحة الإنسان . . فلقد ثبت أنها تسبب عمالا يقل عن عشرة من الأمراض الفتاكة منها : أراض القلب التاجية ، وتراكم الرواسب في الشرايين ، والسكتة القلبية ، ومرض السكر وعدد من أمراض السرطان المختلفة .

وينصح العلماء بالأطعمة البديلة : كزيت الذرة وغيره من الزيوت النباتية ، والأسماك ، وألبان قليلة الدسم ، والحبوب ، والخضروات ، والفواكة .

(٥١٢) **أثبت العلم** : أن تراكم الدهن في البطن (الكرش) يعرض الإنسان لأخطار وارتفاع معدل (الكوليسترول) لديه ، وإصابته بأمراض القلب ، والشكر ، وضغط الدم ، والشلل بوجه خاص .

(٥١٣) **أثبت العلم** : أن خير علاج (الكرش) هو نصف ساعة من التمارين الرياضية اليومية مثل : المشي السريع والهرولة والسباحة ، وقيادة الدراجات الهوائية ، والمشي العادي ، وصعود درجات السلم .



اختبر معلوماتك (١١)

- من هو مخترع البطارية الكهربائية ؟

(الإيطالي فولت- فاراداي الإنجليزي- فوكلان الفرنسي).

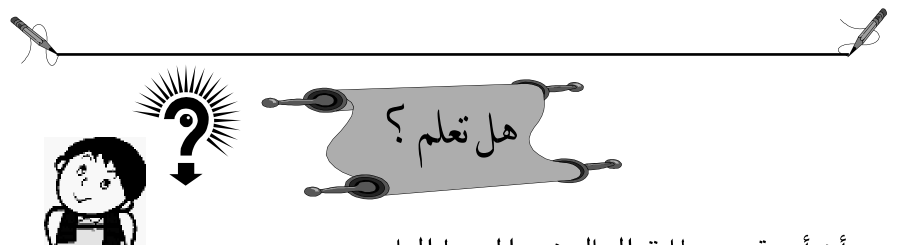


(٥١٤) **أثبت العلم** : أن مستويات الصوت الصادر عن أجهزة (الستيريو) المزودة بسماعات للرأس يمكن أن تصل إلي (١١٥) ديسيبل أو أكثر أي : ما يعادل الصوت الذي تستقبله أذنا شخص يقف علي بعد ثلاثين متراً من طائرة نفاثة عند إقلاعها .

وقد ينتج من هذا المستوي من الضجيج ضرر دائم يلحق بالسمع وقد يظهر بعد (١٥) دقيقة فقط ، إذا أن هذا الضجيج يتسبب في قتل خلايا شعرية لا تعوض في الأذان الداخلية مما يتسبب في فقدان السمع . وتحذر الدراسات من خطورة ارتفاع الصوت ، ولاسيما إذا سببا ألماً للأذنين ، أو جعلها يطنان .

(٥١٥) **أثبت العلم** : أن أجهزة الرطوبة التي تستعمل في البيوت لها خطورة كبيرة في إصابة الإنسان بالأمراض وخاصة الحساسية . حيث ثبت مؤخراً أن هناك كائنات دقيقة تظهر وتنمو في خزان الماء داخل هذه الأجهزة مما يعرض حياة الإنسان للخطر عند الاستنشاق .

وذلك ينصح العلماء بالإقلاع عن هذه الأجهزة لأنها ليست بذات فائدة تذكر.



- أن أعمق محيطات العالم هو : المحيط الهادي .
- أن أول عاصمة لمصر الفرعونية هي : منف .

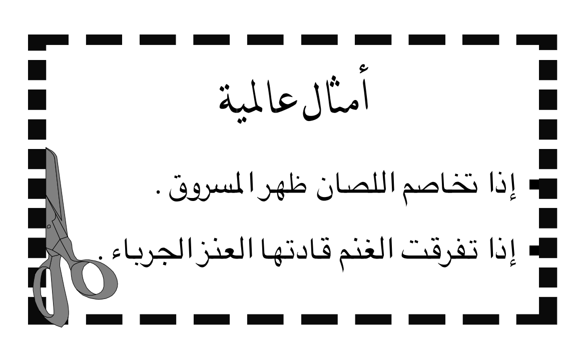


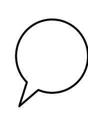
(٥١٦) **أثبت العلم** : أن الناس المقيمين في أبنية محكمة الإقفال ومجهزة بمكيفات هواء ، هم أكثر تعرضاً للإصابة بمشاكل التنفس ، وهياج الجلد والعينين ، والصداع ، والشعور بالكسل والتراخي ، وذلك بالمقارنة مع الذين يعملون في مكاتب تتميز بالتهوية الطبيعية .

حيث ثبت أن كثيراً من مواد البناء والتجهيزات الحديثة تحتوي علي كميات كبيرة من مركبات عضوية سهل التبخر ، فتتحول إلي غازات (مثل : غاز فورما لديهايد ، وهو غاز مهيج قوي) في درجة حرارة عادية ، مثل : امتزاج المركبات بالغراء في خشب الأثاث ، ونسيج السجاد ، والمطاط الإسفنجي العازل ، والمواد اللاحمة للشقوق ، والتي تستمر في إطلاق الغازات لأشهر بعد تركيبها .

(٥١٧) **أثبت العلم** : أن رقصات (الديسكو) تسبب الشلل ، حيث ثبت بالدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين رقصات الديسكو وبين بعض حالات الشلل ، أو ضعف الأطراف السفلية أو العلوية .

كما ثبت أن الموسيقي الصاخبة المصاحبة لرقصات (الديسكو) تؤدي إلي ارتفاع ضغط الدم نتيجة العنف المصاحب لها .

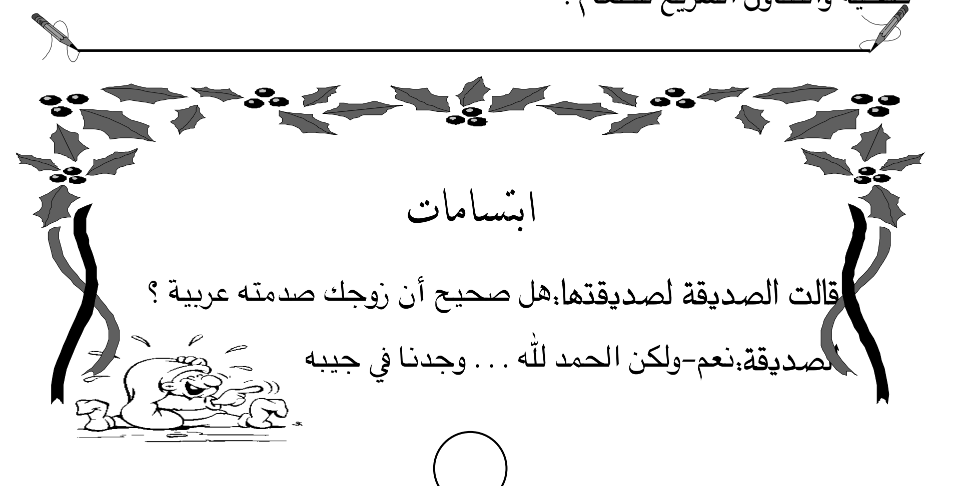




(٥١٨) **أثبت العلم** : أن هناك عوامل خارجية تسبب الإصابة بمرض الشيخوخة المبكرة للجلد . وأهمها : العامل الوراثي . كما أن مستحضرات التجميل واستخدامها بكثرة من أهم الأسباب المسببة لذلك المرض . . حيث إن امتصاص المسام الجلدية لهذه المواد يحدث التهابات وحساسية بالجلد لأنها مصنعة من عناصر ثقيلة مثل الرصاص والزئبق ، مما يؤدي إلي ظهور التجاعيد المبكرة بالوجه .

(٥١٩) **أثبت العلم** : أن حبوب منع الحمل تؤدي إلي الإصابة بمرض (الأنيميا) عند بعض السيدات ، وذلك لأنها تسبب نقصاً في فيتامين (ب٢) ، و(ب٦) ، (ب١٢) وكذلك فيتامين (ج) مما يؤدي إلي اضطراب في عملية تمثيل البروتينات في الجسم ومن ثم الإصابة بالأنيميا . لذلك ينصح العلماء السيدات اللائي يستخدمن حبوب منع الحمل بالإكثار من تناول اللبن والخميرة والفاكهة الطازجة من الجوافة ، وكذلك من الخضروات ، وخصوصاً من الطماطم .

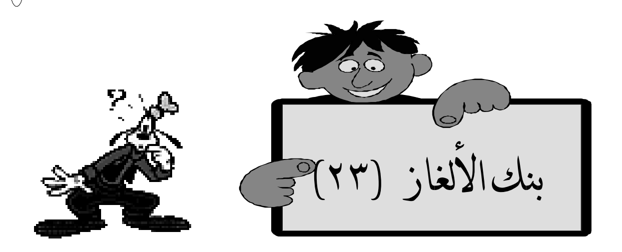
(٥٢٠) **أثبت العلم** : أن احتمال ارتفاع معدلات ارتفاع (الكوليسترول) في الدم يكون أعلي لدي الأطفال الذين يمضون أكثر من ساعتين يومياً أمام شاشات التليفزيون منه لدي الأطفال الذين يمضون وقتاً أقل وذلك لقلة الحركة والترويج لأطعمة غير صحية والتناول السريع للطعام .



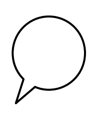
(٥٢١) **أثبت العلم :** أن الأرز الذي لم تنزع عنه قشوره يتمتع بنسبة عالية من الألياف التي قد تصل إلي (٩٪) ، وهذا قدر وافر يمنع الإمساك ، كما أن حصيلة الأرز من فيتامين (ب١) المعروف باسم (التيامين) الذي يوجد في قشوره تصل إلي نسبتها إلي حوالي (٧٩٪) ، في حين لا تتزيد من كتلة الأرز عن (٦,٢٪) هذا فضلاً عن نسبة عالية من الزلاليات تصل إلي معدل (٧٪) ، ونشويات وفيرة تقدر بحوالي (٧٩) جراماً في كل مائة جرام منه .

(٥٢٢) **أثبت العلم :** أن المرأة الحامل التي تتجاوز سنوات عمرها (١٧) سنة تواجه مخاطر صحية ، بل تجازف بحياتها ، حيث إن نسبة وفاة المرأة الحامل نتيجة الحمل المبكر تتضاعف خمس مرات بالمقارنة بالمرأة التي تحمل في أعمار مناسبة ، أي بعد العشرين بالإضافة إلي تعرض هذه الأم الصغيرة للإصابة بتسمم الدم والأنيميا .

(٥٢٣) **أثبت العلم :** أن عدد الذين يدفعون حياتهم ثمناً للتدخين في أنحاء العالم سيرفع من (٤) ملايين شخص ١٩٩٦م إلي (١١) مليون شخص ٢٠١٠م . وأكدت الدراسات أن الوفيات الناجمة عن التدخين أكثر من الوفيات الناجمة عن الإيدز والسل معاً



- ما هو الشئ الذي كلما كثر غلا وكلما قل رخص ؟



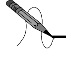
(٥٢٤) **أثبت العلم** : أن مشاهدة التليفزيون لفترات طويلة تؤدي إلي التوتر، وعدم القدرة علي التركيز، وتغير الحالة النفسية إلي الأسوأ ، ومن ذلك الشعور بالملل والضيق .

(٥٢٥) **أثبت العلم** : أن الأطفال الذين يعيشون مع آباء معتادين علي التدخين قد يصابون بأمراض في القلب ، وبسبب الدخان الذي يستنشقونه .

(٥٢٦) **أثبت العلم** : أن الاعتقاد السائد لدي المدخنين بأن السجائر تساعدهم علي معالجة القلق والإجهاد وهو اعتقاد خاطئ ، والصحيح هو العكس .. إذ يتسبب التدخين في حدوث القلق والتوتر والإجهاد وهو من الأسباب الرئيسية .

(٥٢٧) **أثبت العلم** : أن التدخين له تأثير مثبط للرغبة والممارسة الجنسية ، وقد أثبتت الدراسات أن هذا الإحباط الجنسي يحدث بعد تدخين أربع سجائر فقط ، كما دلت الأبحاث أن قوة الانتصاب تضعف كثيراً عند المدخنين .

(٥٢٨) **أثبت العلم** : أن السجائر تحتوي علي نسبة من المبيدات الخطيرة . حيث إن هذه المبيدات ترش علي أوراق الدخان لحفظها من التعفن أثناء تخزينها أو نقلها من مكان لآخر، وهي تسبب أمراض الكبد وغيره فضلاً عن أنها تحتوي علي نسبة بسيطة من الإشعاع .



أسماء ومعان



صافينان:	رمز الصفاء .
صهباء:	الشقراء .



(٥٢٩) **أثبت العلم** : أن (٩٠٪) من مدمني الهيروين يفقدون الرغبة في ممارسة الجنس ، كما أثبتت الأبحاث أن (٦٥٪) منهم يشكون من عدم القدرة علي الانتصاب ، فضلاً عن أن هناك نسبة غير قليلة منهم تشكو من عدم القذف علي الإطلاق ، ونسبة أخرى تشكو من القذف المرتجع داخل المثانة بدلاً من القذف الطبيعي ، وبذلك تؤكد الأبحاث علي أن إدمان المخدرات (وخاصة الهيروين) يقضي علي القدرة الجنسية للرجل ، ويفقد رجولته ، وذلك علي النقيض من الاعتقاد الخاطئ بأن "الهروين" يقوي القدرة الجنسية ويمنح متعتها ، وتلك من الأوهام التي دفعت الكثير منهم إلي الانزلاق في براثن الإدمان .

(٥٣٠) **أثبت العلم** : أن نسبة غير قليلة من المدمنين يعانون من العقم وعدم القدرة علي الإنجاب في مرحلة من مراحل حياتهم ، ويرجع ذلك إلي عدة عوامل ، من أهمها : نقص هرمون الذكورة ، والاضطراب العام في بقية الهرمونات المسئولة عن عملية إنتاج الحيوانات المنوية ، بجانب ضمور الخصية ، وعدم القدرة علي الممارسة الجنسية بشكل طبيعي .





(٥٣١) **أثبت العلم** : أن الإكثار من استهلاك الأطعمة المقلية والتي تحتوي علي (الدهنيات الخفية) يزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان . ومن هذه الأطعمة " سندوتشات الهمبورجر" .

كما دلت الدراسات علي أن تنشئة الأطفال علي وجبات غنية بزبدة الفستق السوداني ، وبالحليب والجبن تكسب الأولاد مناعة ووقاية .

(٥٣٢) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة وثيقة بين الأورام الخبيثة وبين أسلوب الحياة التي يحياها الإنسان .

فبعد دراسة لطائفة (المورمون) في ولاية (أوتاه) بالولايات المتحدة الأمريكية وهم طائفة يميلون إلي التقشف . ويمتنعون عن التدخين والخمور ، وتناول الشاي والقهوة ويحرمون تحريماً مطلقاً العلاقات الجنسية غير الشرعية .

تبين بعد الدراسة أن نسبة الإصابة بالسرطان بين هذه الطائفة ضئيلة جداً مقارنة بباقي الولايات الأخرى التي تبيح كل شئ . . .

فأثبتت الدراسات أن هناك صلة وثيقة بين سرطان عنق الرحم وبين الفيروس (*Hepes Virus*) ، وهو فيروس ينتقل بالعدوى وينتشر حيث الإباحة.



قل : أعطيته كذا .

ولا تقل : أعطيت له كذا .



(٥٣٣) **أثبت العلم** : أن القراءة في أوضاع خاطئة لها متاعبها التي تفوق ما يتصوره البعض.

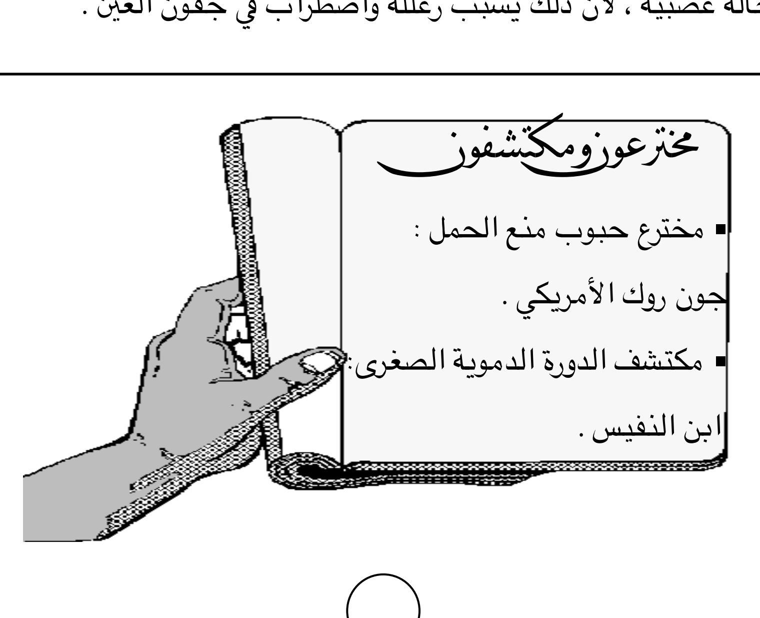
فالقراءة أثناء الرقود في الفراش أو الوقوف تحدث إرهاقاً للعين ، أو حدوث حول لها علي المدى الطويل .

وأنه يجب تحويل البصر عن الكتاب في أثناء القراءة من حين للآخر ، ويفضل ذلك كل عشر دقائق .

كما يجب الاهتمام بالإضاءة الجيدة ، والجلوس الصحيح المريح ، وأفضل طريقة للجلوس : أن يكون الجذع والرأس علي زاوية (٩٠) درجة مع الساقين (أي : زاوية قائمة) حتى لا ينحني العمود الفقري .

(٥٣٤) **أثبت العلم** : أن أفضل مسافة لقراءة الكتاب هي : ٣٠ سنتيمتر.

وأن تكون حافة الكتاب العليا في مستوي العين . كما ينصح بالتخلص من التوتر والقلق العصبي قبل القراءة سواءً كان عضوياً كالإمساك ، أو نفسياً ناشئاً عن حالة عصبية ، لأن ذلك يسبب زغللة واضطراب في جفون العين .

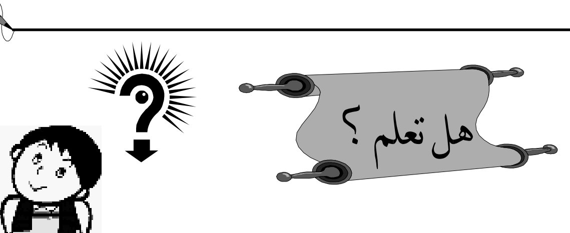


(٥٣٥) **أثبت العلم :** أن الإحساس بالجوع الشديد أو الشبع الشديد غير صحيين قبل عملية القراءة أو أثناءها ، لأن عملية القراءة تستلزم من الجسم تخصيص كمية إضافية من الدم تغذي المخ والعين في أثناء القراءة والتركيز.

وقد ثبت أن أفضل غذاءٍ يؤهل الشخص لقراءة مفيدة هو : الفاكهة ، وينصح بالانتظار ساعة علي الأقل بعد الوجبات الدسمة ، ثم تبدأ عملية القراءة بعد ذلك .

(٥٣٦) **أثبت العلم :** أن موسيقي (الروك) الصاخبة التي تتميز بارتفاع أصواتها تمثل خطراً علي الأجنة في بطون أمهاتهم ، بل قد تؤدي إلي حدوث الإجهاض .

وقد نصح الصليب الأحمر الأمهات الحوامل ألا يحضرن مثل هذه الحفلات الصاخبة . . .وأشارت الدراسة أن الموسيقي الكلاسيكية لكبار الموسيقيين (كموتسارت و بيتهوفين) هي أفضل أنواع الموسيقي التي يجب أن تستمع إليها السيدة الحامل وتعتبر صحية للجنين .



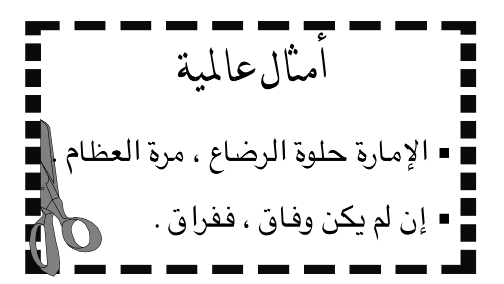
- أن العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم هو : لسانه .
- أن مؤلف الإلياذه والأوديسه هو : هورميروس .

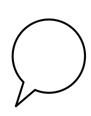


(٥٣٧) **أثبت العلم** : أن ختان البنات ضروري جداً . . .

فلقد حذرت الطبيبة الأمريكية (إي . بي _لوري) أستاذة طب النساء من عدم ختان البنات . . .وذكرت في كتابها "أن عذرة الأنثى بها قلفة أمامية صغيرة مطوية فوقها لحماية نهايتها الحساسة ، وأحياناً ما تكون هذه القلفة معقوفة لأسفل بشدة ، فلابد من أن تكون وقاية ، فإنها تكون مصدراً للتهيج ، لأن الإفرازات الطبيعية تحتجز تحتها ، وكم من امرأة كانت عصبية طول حياتها بسبب قلفة معقوفة ، وهو ما يمكن تصحيحه بعملية في منتهي البساطة وقالت : "إن القلفة المعقوفة ينتج عنها تهيج دائم يقود إلي ممارسات مؤذية للفتاة ، وقد يفضي إلي ممارسات شاذة ، مما يمكن القول بأن له صلة بالحياة غير السوية لبعض البنات" .

(٥٣٨) **أثبت العلم** : أن دخان السجائر المنبعث من المدخن يحتوي علي (٤٠٠) مركب كيميائي ، منها (٤٣) مركباً تحوي مواد سامة مسببة للسرطان منها : أول أكسيد الكربون الذي يستخدمه البعض في الانتحار ، وغاز (سيايند الهيدروجين) الذي يستخدم في غرف الإعدام .





(٥٣٩) **أثبت العلم :** أن الهز العنيف يصيب الإنسان بارتجاج شديد في المخ ، وبآلام مبرحة في الظهر والرقبة كأنه حادث سيارة .

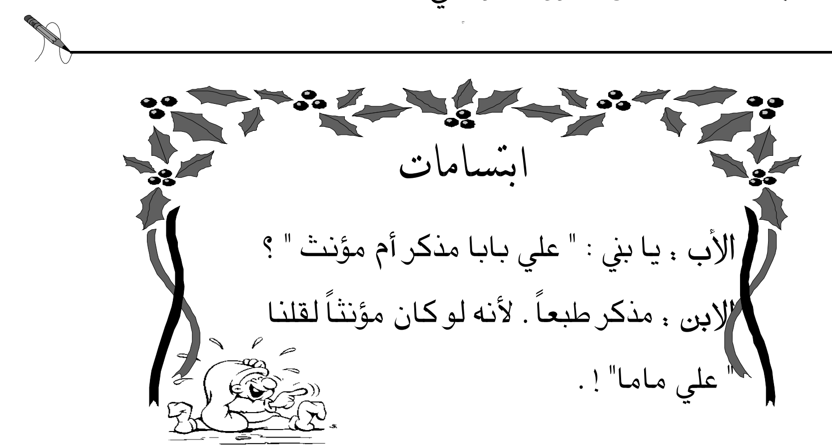
وعلي الرغم أنها تبدو عملية بسيطة وتهافهة إلا أن الدراسات أثبتت أن الهز العنيف يؤدي إلي حدوث نزيف في المخ ، بدون أن يترك أية علامات خارجية .

(٥٤٠) **أثبت العلم :** أن أكل الفول السوداني والفستق له أضرار كبيرة علي الأمهات الحوامل خلال فترة الحمل والرضاعة .

وذلك لأن هذين النوعين من الأطعمة يسببان الحساسية القاتلة للأطفال الرضع أو الأجنة . وربما تؤدي إلي الوفاة .

كما أن الذين يعانون من الحساسية بسبب الفول السوداني يعانون من حالات أخرى من الحساسية مثل : الربو ، والإكزيما ، وحمي القش .

وقد نشرت إحصائية في إيطاليا تفيد : أنه يموت لديها كل سنة خمسة أو ستة أشخاص بسبب الحساسية من الفول السوداني .





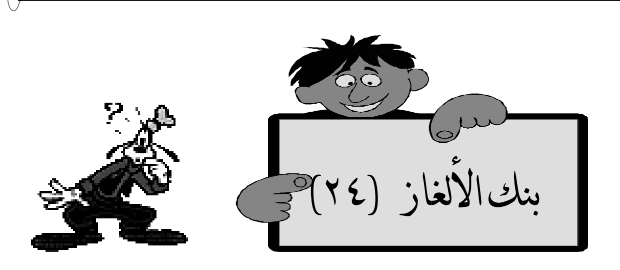
(٥٤١) **أثبت العلم** : أن الأمهات المدخنات يتسببن في تخفيض خصوبة أبنائهن الذكور. حيث ثبت تدني الخصوبة عند بعض الرجال من جراء تدني الحيوانات المنوية ، وبالبحث والدراسة تبين أن أمهاتهن كنَّ مدخنات .

(٥٤٢) **أثبت العلم** : أن السفر الطويل بدون توقف بالطائرة يزيد من المخاطر علي الصحة فتزداد فرص تجلط الدم في شرايين القدم والرئة ، وتورم الساقين والكوعين وخاصة عند النساء .

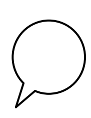
ويرجع العلماء الأسباب إلي : انخفاض مستوي الأكسجين في الدم ، والجلوس الطويل وعدم الحركة والانتقال من مكان لآخر.

وينصح العلماء بتناول الكثير من الماء لتفادي الجفاف في الجسم بسبب بعض المأكولات والمشروبات ، والحركة ما أمكنه في الطائرة .

(٥٤٣) **أثبت العلم** : أن تناول الملح في الأوقات العصبية يزيد من إحساسنا بالتوتر، وأن المشي بعد تناول أي وجبة يزيد من سرعة هضمها بنسبة (٥٠٪) .



- كيف يستطيع عشرة أشخاص الوقوف تحت مظلة واحدة دون أن يبتل واحد منهم بالماء ؟



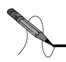
(٥٤٤) **أثبت العلم :** أن فيروس (س) الذي يسبب التهاب الكبد المزمن يوجد في سوائل الجسم المختلفة إلي جانب وجوده في الدم ، مثل : البول والمني . . لكن أخطر ما كشفت عنه الدراسات وجود الفيروس في لعاب المريض .

وهناك بعض العادات السيئة تؤدي إلي الإصابة بالفيروس (س) مثل : تدخين الشيشة ، والتقبيل عند المصافحة والسلام ، وكذلك استعمال أكثر من شخص لفرشاه أسنان واحدة ، أو استخدام الترمومترا الطبي في العيادات والمستشفيات دون تعقيمه ، بالإضافة إلي العادة السيئة والخطيرة ، ألا وهي : وضع أصبع اليد في الفم عند عد النقود .

كما تبين أن تناول الأطعمة المكشوفة في الشوارع يؤدي إلي الإصابة بالفيروس (E. A.) .

(٥٤٥) **أثبت العلم :** أن اللعب للأطفال مهم وضروري لكي يكتمل نموه الجسدي والنفسي ويتطور تطوراً سليماً .

كما أنه يساعد في تكوينه العقلي والاجتماعي ، لذلك توصي الدراسات بمنح الطفل فرصة للعب ، وعدم مقاطعته وإجباره علي قطع لعبة يمارسها ويحبها .



أسماء ومعان



ضاحي:	ظهر- بارز للشمس .
ضاوي:	المنير -المشرق - الآتي ليلاً .

(٥٤٦) **أثبت العلم** : أن الغناء الجماعي الأطفال يعالج الأمراض النفسية ، وحالات العزلة والخجل ، ويضفي عليهم هدوء البال ، وشفافية النفس ، فضلاً عن أن الموسيقي تساعد علي حل عقدة لسان الطفل ، وتقليل التوتر النفسي لديه ، مما يتيح له فرصة عمل علاقات اجتماعية مع غيره ، كما تبين أن غناء الطفل يوسع عضلات صدره ، ويساعد علي التنفس بشكل أفضل ، إلي جانب تقوية عضلات الحنجرة .

(٥٤٧) **أثبت العلم** : أن الحرمان العاطفي الذي يتعرض له الطفل من جانب الأم أو الأب يؤثر علي النمو الجسدي للأطفال ، وليس النقص الغذائي ، كما كان معتقداً من قبل.

(٥٤٨) **أثبت العلم** : أن زيادة الكسر وراء السلوك العدواني عند الأحداث والشباب ، وأن الإقلال من هذه المادة أدي إلي تحسن ملموس في سلوكهم الاجتماعي ، وذلك عن إجراء تجارب أجريت في بعض السجون ، وقد ثبت أن للغذاء دوراً ملموساً علي سلوك الفرد بشكل عام ، وقد يكون للنقص في التغذية دورا في السلوك العدواني ، بجانب ما ذكر عن مادة السكر.



(٥٤٩) **أثبت العلم** : أن الضحك العميق له أثر فعال في نمو الطفل في سنوات عمره الأولي وأكد العلماء الألمان : أن الضحك لا يقل أهمية عن الطعام ، وأن الطفل الذي يضحك كثيراً ينمو نمواً سليماً .

(٥٥٠) **أثبت العلم** : أن إدمان الأطفال علي مشاهدة التليفزيون يهدد أبصارهم وقدرتهم علي التركيز ، كما قد يسبب لهم أمراضاً نفسية وجسمية عديدة ، حيث تؤثر الذبذبات المريئة علي جهاز المخ .

(٥٥١) **أثبت العلم** : أن الطفل يعرف أمه من رائحتها ، وأنه يقبل علي الرضاعة من ثدي أمه ، لأنه يتعرف علي رائحتها ، في حين أنه ينفر أحيانا من الرضاعة من ثدي إمرأة أخري . . . . هذا ما أكده الأطباء الفرنسيون .

(٥٥٢) **أثبت العلم** : أن الطفل المصري في الفئة الأولي من حيث الذكاء والقدرة علي الاستيعاب . . . هذا ما أثبتته الاختبارات التي أجرتها الأمم المتحدة علي ستة آلاف طفل من ستين دولة ، ويدخل معه في نفس الفئة : الطفل الألماني والكندي ، لكن الطفل المصري يتفوق عليهما بقدرته في حل المشكلات وتحمل المسئولية والمواجهة .

بنك الحسنات

قال ﷺ : " من أعان عبداً في حاجته ثبت الله له مقامة يوم تزول الأقدام" [رواه ابن حبان وصححه الألباني] .

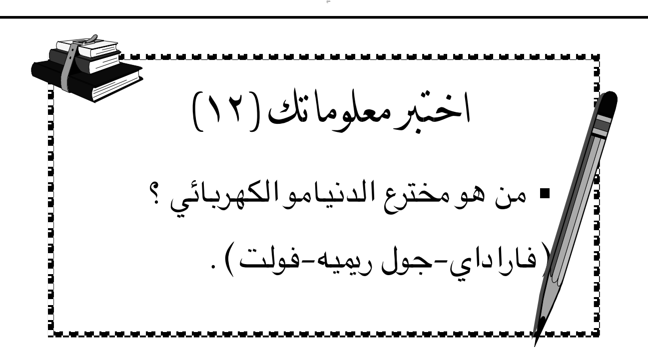


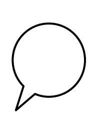
(٥٥٣) **أثبت العلم** : أن الجهاز العصبي يكون نموه الأساسي في فترة الرضاعة ، فيصل المخ إلي (٧٥٪) من حجمه منذ سن سنتين من عمر الطفل ، ولذلك يتحدد الطفل العصبي من الطفل الهادئ من هذه السن ، ويتوقف ذلك علي معاملة الأم لطفلها ، فالأم التي تأخذها في صدرها يحبها ابنها ويتعلق بها أكثر من غيرها . . . وأنه عندما تتكرر مرات الرضاعة تتكرر معها رؤية وجه الأم الهادئ الطباع والمزاج ليتحول طفلها العصبي المزاج في فترة قليلة إلي طفل هادئ الطباع والمزاج .

(٥٥٤) **أثبت العلم** : أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ، وأن له فاعلية كبيرة في تقوية الذاكرة .

وينصح الخبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن هذا الغذاء لأطفالهن في سن مبكرة وخاصة للأطفال الذين يصابون بعدم التركيز.

(٥٥٥) **أثبت العلم** : أن حمل الأطفال لحقائبهم المدرسية علي ظهورهم له عواقب وخيمة ، حيث إنها تؤثر علي العمود الفقري ، ويحدث تقوس في الظهر وخاصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٧-١٣) سنة .

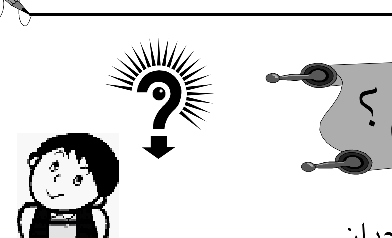
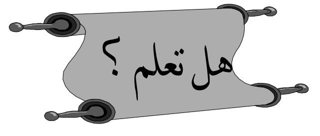




(٥٥٦) **أثبت العلم** : أن الإفراط في تناول المواليد للماء يؤدي إلي التشنجات والبكاء ، وقد ينجم ذلك عن زيادة معدل الماء في الرضاعة ، وقد يؤدي أيضاً إلي : التقيؤ والبكاء الشديد . والإسهال والضعف والغثيان . . . .

(٥٥٧) **أثبت العلم** : أن زيادة وزن الطفل في السنة الأولي من عمره تعني : زيادة عدد الخلايا الخازنة للدهون في جسمه ، وأن هناك خطورة في ذلك ، حيث تبين أن هذه الخلايا تظل في الجسم مدي الحياة ، ولا يمكن إنقاص عددها بعد ذلك ، وتظل في حالة فهم مستمر لاختزان الدهون كلها كلما أتيحت الفرصة ، وهذا يعني أن الأم التي تعمل علي زيادة وزن طفلها في سنوات عمره الأولى (وبالذات في العام الأول) فإنها تحكم عليه بالبدانة طول حياته .

(٥٥٨) **أثبت العلم** : أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام التليفزيون يتعلمون أقل من نظائرهم الذين يقللون من ساعات المشاهدة . . وذلك لأن التليفزيون يصرف انتباههم بعيداً عن التعليم ، ويضعف مستواهم العلمي .

- إن مؤسس علم الكيمياء هو : جابر بن حيان .
- أن مخترع ألآلة الحاسبة : باسكال .



(٥٥٩) **أثبت العلم** : أن الرياضيين الذين يضيعون سماعات جهاز التسجيل (هيدفون) علي الأذنين لسماع الموسيقي السريعة أثناء الجري يتعرضون لخطر عظيم ، حيث إن ذلك يؤثر علي قوة السمع ، وربما أدي إلي الصمم .

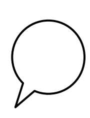
(٥٦٠) **أثبت العلم** : أن الموسيقي الصاخبة تفرز نوعاً من الهرمونات يسمي (نور-أدرينالين) . . وهذا الهرمون يدفع الإنسان للعدوانية ، ويجله ميالاً للشجار والقتال ، ويسعي إلي العنف . في حين أن القليل أن هذا الهرمون ينشط الذهن والذاكرة إذا استمع الإنسان لبعض دقائق للموسيقي الصاخبة ، ولكن إذا طال الوقت ازدادت كمية إفراز الهرمون ، وبالتالي ازداد الإنسان ميلاً إلي الشراسة والعنف .

(٥٦١) **أثبت العلم** : أن ألعاب الفيديو تؤثر علي قوة الإبصار عند الأطفال .

(٥٦٢) **أثبت العلم** : أن الإسراف في تناول الفيتامينات له أضراره علي صحة الإنسان حيث يؤدي إلي الإصابة بأمراض الكلي ، وفقدان الشهية للطعام ، والغثيان ، وجفاف الجلد ، وصداع وآلام في العضلات ، وأمراض الحساسية في الجلد والصدر والرئة ، لذلك ينصح العلماء باستشارة الطبيب عند أخذ أي دواء .

أمثال عالمية

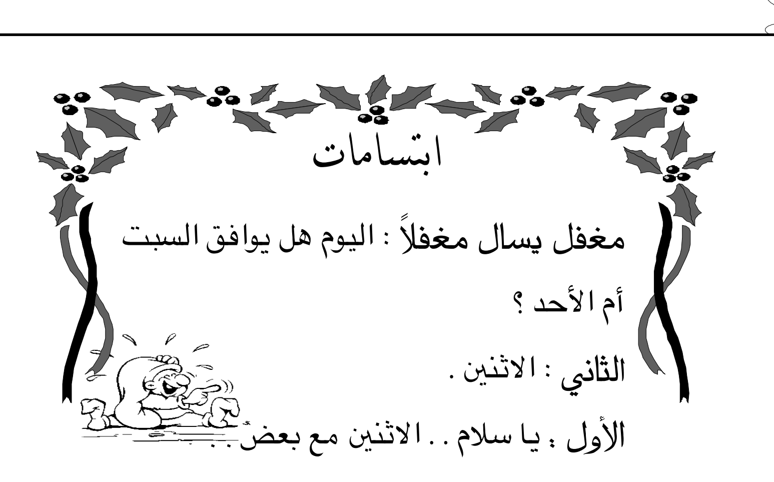
- أنجز حرٌ ما وعد .
- اترك الشر يتركك .



(٥٦٣) **أثبت العلم** : أن الإفراط في تناول المسكنات باختلاف أنواعها مثل: (الاسبرين) ، (والباراسيتا مول) ، وبجرعات كبيرة ومنتظمة ولمدة سنوات دون استشارة طبية ، يؤدي إلي خلل في وظائف الكبد وأضرار بالكلي لا يشعر بها المريض في بداية تعاطي المسكنات ، وأمراض في الجهاز الهضمي مثل الإصابة بالقرحة ، ونزيف المعدة والأمعاء أو الإصابة بالأنيميا .

(٥٦٤) **أثبت العلم** : أن تناول الأغذية المحفوظة والإفراط فيها ، واللحوم المصنعة مثل: (البسطرمة) و(اللانشون) و (السجق) و (التونة والبولوبيف ، والسردين ، والهامبورجر ، والماكريل) يمثل خطورة كبيرة علي حياة الإنسان ، وذلك بسبب خطورة تناول المواد الحافظة التي تضاف إلي هذه المنتجات .

وقد ثبت طبياً أن هذه المواد تحتوي علي مادتي (الأورامبين) و(الرودامين) اللتين تسببان في تناولهما لفترات طويلة الإصابة بداء السرطان . والصداع المزمن والحساسية ، وأمراض الجهاز الهضمي والقولون ، والانتفاخ والحموضة والغازات وغيرها .





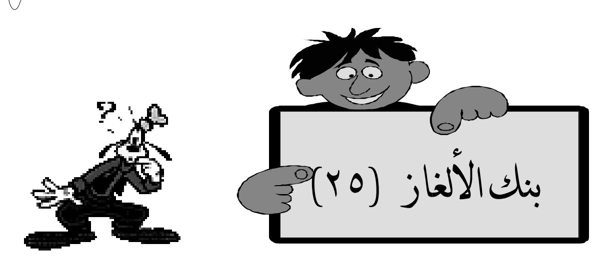
(٥٦٥) **أثبت العلم** : أن من الأفضل استعمال الورق المعدني أو الورق المضاد للدهون في تغليف اللحوم قبل وضعها في الأكياس النايلون داخل فريزر الثلاجة .

فقد تبين علمياً أن اللحوم المخزونة بغير هذه الطريقة تفقد جانباً من قيمتها الغذائية خلال فترة التخزين .

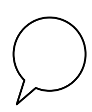
(٥٦٦) **أثبت العلم** : أن جميع الألوان الصناعية الكيميائية المستخدمة في صناعة الحلويات وغيرها من المأكولات لها تأثيرات سرطانية .

حيث يضاف إليها أملاح (نيتريت) التي تتحول في الجسم إلي (نيتروزامين) ، وهذه أيضاً مواد سرطانية ، لذلك تنصح البحوث بالحذر من استخدام الألوان الكيميائية ، ومن تناول الأغذية المحفوظة .

(٥٦٧) **أثبت العلم** : أن استنشاق تراب الأسمنت يحدث العديد من الأمراض للجهاز التنفسي ، منها : الحساسية في الرئة ، والتحجر الرئوي ، حيث تتسرب مادة (السيلكا) من تراب الأسمنت لتنغمس داخل خلايا الرئة محدثة مرض (السليكوزس) ، الذي يحدث ما يشبه وخز الإبر وضيقاً في التنفس ، وقد يسبب سرطان الرئة ، كما أنه يؤثر علي طبقة الدهون التي علي الجلد ليصبح عرضة للقشف والجفاف وغيره من الأمراض الجلدية .



▪ ما هو العدد الذي إذا ضربته في نفسه ، أو في أي عدد كان الناتج (صفر) ؟



(٥٦٨) **أثبت العلم** : أن الأسمنت لو تسرب إلي الطعام فإنه يحدث قرحة في سقف الفم ، وقرحة في المعدة وسرطاناً بها .

كما أثبتت أنه كلما زاد تخلل الأسمنت للجهازين الهضمي والتنفسي للإنسان ازدادت خطورة إصابته بالسرطان في جهاز التنفسي .

(٥٦٩) **أثبت العلم** : أن مادة (الجوجلون) التي تدخل في صناعة مستحضرات التجميل الموضعية للشفاه ، تسبب سرطان الجلد .

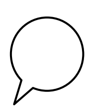
(٥٧٠) **أثبت العلم** : أن بودرة (التلك) التي تستخدمها الأم لترطيب جلد طفلها ومنع التسلخات ، قد تصيب الطفل بحالات غيبوبة وقئ وكحة شديدة ، وأمراض الجهاز التنفسي عند استنشاقها .لذلك ينصح العلماء بعدم تعريض هذه البودرة لأنف الطفل أو فمه .

(٥٧١) **أثبت العلم** : أن الضوضاء الشديدة المتكررة تؤدي إلي إضعاف المناعة في الجسم ، وبالتالي تضعف مقاومته مما يجعله صيداً سهلاً للإصابة بالسرطان . كما أنها تسبب الاضطرابات في تكوين الهرمونات فيتعرض الجسم لسرطان الهرمونات ، وبالتالي تؤثر علي قوة التجديد والبناء في الجسم .

أسماء ومعان



ضياء :	النور والهواء .
ضحي :	شمس وبيان .



(٥٧٢) **أثبت العلم** : أ استخدام وتصنيع المواد البتروكيمياوية هو السبب الرئيسي وراء ارتفاع معدلات الإصابة بوباء السرطان وأخطر الأنواع التي تسببها البتروكيمياوات:

(١) سرطان كرات الدم البيضاء (اللوكيميا) .

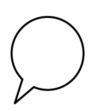
(٢)سرطان القلب والرئتين .

(٣)سرطان الكبد والكليتين .

(٤) أمراض الجهاز التنفسي .

(٥٧٣) **أثبت العلم** : أن أكل الفول بكثرة يسبب تكوين حصوات المرارة . فلقد ثبت أن الفول يعمل علي زيادة نسبة (الكوليسترول) بالمرارة ، وهي مادة تساعد علي تكوين حصوات ، تكون في البداية حصوات دهنية ، ثم تتحول إلي حصوات صلبة . ومن المعروف أن نسبة المرضي بارتفاع (الكلستورين) بالدم مرتفعة جداً في شيلي ، لأنها أكثر دول العالم في تناول الفول .





(٥٧٤) **أثبت العلم :** أن ثعبان الماء متي أكتمل نموه ، هاجر من مختلف البرك والأنهار ، قاطعاً آلاف الأميال في المحيط ، قاصداً إلي الأعماق السحيقة جنوب "برمودا" حيث ملتقي ثعابين الماء في كل أنحاء العالم ، وهناك يبيض ويموت ، أما صغارها تلك التي لا تملك وسيلة تتعرف بها علي أي شئ ، سوي أنها في مياه قفرة فإنها تعود أدراجها ، وتجد طريقها إلي الشاطئ الذي جاءت منه أمهاتها .

ومن ثم إلي كل نهر أو بحيرة أو بركة صغيرة ، ولذا يظل كل جسم من الماء آهلاً بثعابين البحار ، ولم يحدث قط أن صيد ثعبان ماء أمريكي في المياه الأوروبية أو العكس .

(٥٧٥) **أثبت العلم :** أن الجراد البالغ من العمر سبعة عشر عاماً في ولاية (نيو أنجلاند) يغادر شقوقه تحت الأرض حيث عاش في ظلام مع تغير طفيف في درجة الحرارة ، ويظهر بالملايين في (٢٤) مايو من السنة السابعة عشر تماماً ، بحيث يضبط مواعيده للظهور في اليوم تقريباً بهداية يعجز عنها الإنسان لولا أنه يستعمل التقويم .



قل : ضرائح (جمع ضريح) .

ولا تقل : أضرحة.



(٥٧٦) **أثبت العلم** : أن "الزبنور" يصيد الجندب النطاط ، وينخره بإبرته في مكان مناسب ، بحيث يفقده وعيه مع بقائه حياً كنوع من اللحم المحفوظ ، فلا يكثر السم فيه بحيث يميته ، أو يسمم لحم صغاره إذا أكلوا منه ، ولا يقلله بحيث يبقي محتفظا بوعيه فيفر.

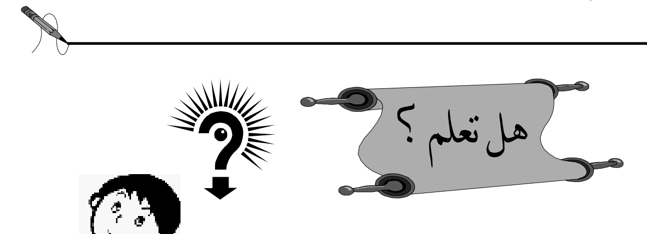
وبعد ذلك يحفر له غي الأرض ، ثم يأتي أنثي الزبنور وتضع بيضاً في المكان المناسب بالضبط ، ثم تغطي هذه الحفرة وترحل فرحة ، ثم تموت بعد أن أمنت وسيلة الحياة لأولادها ، وهم صغار لا يستطيعون الحركة، ولابد أن الزبنور قد فعل ذلك من البداية من يوم وجوده أول مرة وكرره دائماً ، وإلا ما بقيت رنابير علي وجه الأرض .

(٥٧٧) **أثبت العلم** : أن حيوان "الاكسيلوكوب" يعيش منفرداً في فصل الربيع ، ومتي باض مات ، فالأمهات لا تري صغارها ، ولا تعيش لتساعدها في غذائها ودفاعها عن نفسها ، وهي لا تستطيع الحصول علي غذائها مدة سنة كاملة ، لذلك تري الأم تعمد إلي قطعة من الخشب ، فتحفر فيها حفرة مسطيلة ، ثم تجلب طلع الأزهار وبعض الأوراق السكرية ، وتحشو بها ذلك السرداب ، ثم تبيض بيضة ، ثم تأتي بنشارة خشب وتجعلها عجينة لتكون سقفاً لذلك السرداب ، وتضيع بعد سرداباً آخر ، فإذا فقست البيضة وخرجت الدودة كفاها الطعام المدخر سنة كاملة .

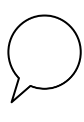
(٥٧٨) **أثبت العلم** : أن بيض الفقس لابد أن يقلب قبل فقس وإلا لن يفقس أبداً ، وهو ما يسمي بـ (حضانة الدجاج) .

وهذه تجربة عالم أمريكي أراد أن لستفرخ دون حضانة الدجاج ، بأن يضع البيض في نفس الحرارة التي ينالها البيض من الدجاجة الحاضنة له ، فلما جمع البيض ، ووضعه في جهاز التفريخ ، نصحه فلاح أن يقلب البيض ، إذ أنه رأي الدجاجة تفعل ذلك ، فسحر منه العالم ، وأفهمه أن الدجاجة إنما تقلب البيض لتعطي الجزء الأسفل منه حرارة جسمها الذي حرمه ، أما هو فقد أحاط البيض بجهاز يشع منه حرارة ثابتة لكل أجزاء البيضة . واستمر العالم في عمله حتى جاء دور الفقس ، وفات ميعاده ، ولم تفقس بيضة واحدة ، وأعاد التجربة ، وقد استمع إلي نصيحة الفلاح أو بالأخرى تقليد الدجاجة ، فصار يقلب البيض حتى إذا أتي ميعاد الفقس خرجت الفراريج .

وبالحث وجد أن الهدف من هذا التقليب : أن الفرخ حينما يخلق في البيضة ترسب المواد الغذائية في الجزء الأسفل من جسمه إذا بقي بدون تحريك أوعيته ، ولذلك فإن الدجاجة لا تقلب البيض في اليوم الأول والأخير.



- أن وزن قلب الشخص البالغ ١٣٠٠ جرام .
- أن أكبر غدة في جسم الإنسان هي الكبد .



(٥٧٩) **أثبت العلم :** أن الحيوان المنوي يشبه العلق في حركته ، له رأس مفرطح ، وعنق قصير، وذيل طويل ، ويتحرك بلولبية ذيله ، وقد أمد بقوة مقاومة ، إذ أنه في الأجواء غير الملائمة تستكن الحياة فيه ، ويفقد مظاهر نشاطه ، فإذا ما وجد الوسط المناسب عادت الحيوية والنشاط إليه ، ويستمر في الحياة عدة أيام متوالية في انتظار البويضة التي يدفع بها بيض الأنثى (وهو جهاز التناسل عندها) ليؤدي إلي احضانها ، ويتم كل ذلك بهداية منقطعة النظير، إذ لا دخل لأي قوة (كائنة ما كانت كيماوية أو حيوية أو عقلية أو حركية أو إدراكية) في توجيه الحيوان المنوي إلي بويضة الأنثى .

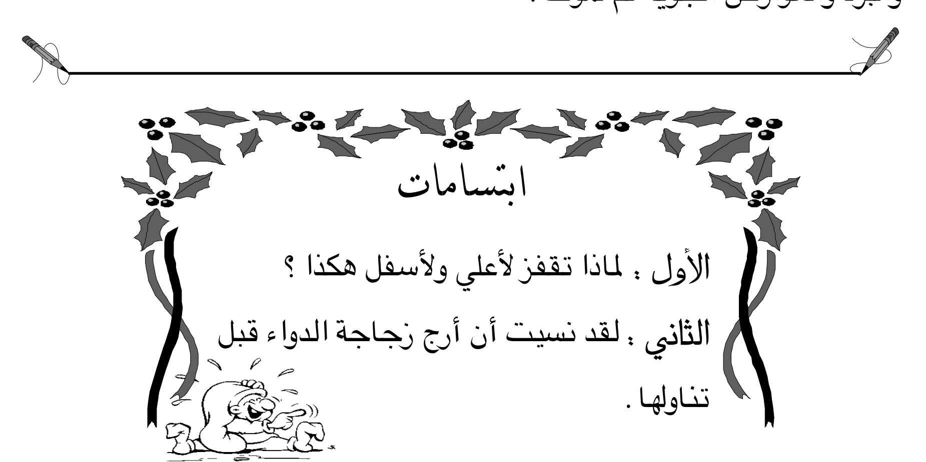
(٥٨٠) **أثبت العلم :** أن أفلام الرعب التي تعرضها السينما أو التليفزيون تسبب السمنة ، حيث ثبت بالتجربة أن هواة مشاهدة هذه الأفلام تستهلك ثلاثة أضعاف الطعام لغير المشاهدين لها .

أمثال عالمية

- إن أخاك من واساك .
- أكلتم تمري وعصيتم أمري .

(٥٨١) **أثبت العلم :** أن الغدد التي تصنع اللبن تنمو في شهور الحمل ، ويدفعها إلي هذا النمو مواد يفرزها المبيضان ، وفي نهاية الحمل وبدء الوضع ، تتلقي هذه الغدد من الغدة النخامية الموجودة في قاعة الجمجمة أمراً بالبدء في صنع اللبن ، وما كان الطفل يولد حتى يبحث عن ثدي أمه بهداية لا حد لها ، وعملية الرضاعة عملية شاقة ، إذ أنها تقتضي انقباضات متوالية في عضلات وجه الرضيع ولسانه وعنقه وحركات متواصلة في فكه الأسفل ، وتنفسا من أنفة ، ويقوم الطفل بهذا كله بهداية تامة من أول رضعة لساعة فطامه ، وقال العلماء المتخصصون : أن الرجل نفسه لا يستطيع أن يقوم بعملية الرضاع كما يقوم بها الطفل الذي لا يتجاوز عمره ساعات .

(٥٨٢) **أثبت العلم :** أن الأرانب تنتف شعر بطنها ، فتجعله فراشاً لأولادها ، وبعض الحشرات أعظم منها شفقة وأكثر رحمة ، فإنها تنتف شعرها كله ، ولا تكتفي بجزء منه ، ومتي باضت لفت بيضها في شعرها فجعلته أثواباً تصنعها لوقايته من الحر والبرد والعوارض الجوية ثم تموت .

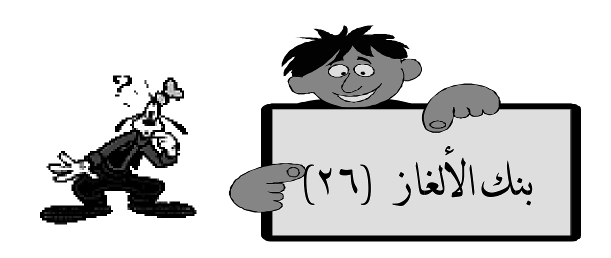


(٥٨٣) **أثبت العلم**: أن بعض الذباب يحفر لبيضه جحراً في الأرض يضعه فيه ، ثم يذهب إلي عنكبوت أو دودة يمج فيها جزءاً من السم فتسكن حركتها ، ثم يحملها إلي حجره ويلقيها عند البيض ويسد عليها ، فإذا خرجت الأولاد من البيض وجدتها بجانبها فتغذت به .

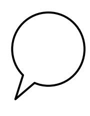
وسبب ذلك : أن هذه الحشرات لا تأكل ميتة قط ، وأمها لا تري أولادها قط ، فتحضر لها هذه الحشرات التي خدرتها بسمها حتى إذا خرجت من البيض أكلتها وصدق الله العظيم . . . " وَتَرْزُقُ مَن تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾ " [آل عمران : ٢٧] .

فأين تعلمت هذه الذبابة ، ولم تر أمها ، ولم يكن هناك مدارس ولا معلمون .

(٥٨٤) **أثبت العلم** : أن النحل إذا دخل عليه عدو من الحشرات مزقه ، فإذا كان العدو صغيراً رموه ، وإذا كان كبيراً اجتمعن عليه ولسعنه معاً حتى يموت ، ولما لم يكن في قدرتها إخراجه فإنها تعمد إلي صمغ تحضيره من بعض النباتات فتلفه به وتغلفه فبالسم تخلصت من حياته ، وبالصمغ تخلص من ضرره بعد موته لأنه محنط .

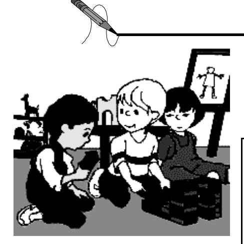


- ما هو الشئ الذي تجده في الثانية والدقيقة واليوم ؟
- ما هو الشئ الذي يتجمد بالتسخين ؟



(٥٨٥) **أثبت العلم** : أن بعض أنواع الذباب لا يعيش أولاده إلا في جوف الحيوان ، فتعمد الذبابة إلي دودة فتخرق جلدها بخرطومها ، ثم تضع بيضها الكثير موضع الخرطوم تحت الجلد ، فإذا حصل الفقس ، وخرجت الأولاد أكلت من اللحم والدهن ولم تتعرض للأعصاب التي عليها مدار الحياة ، ومتي قدرت شرعت تأكل الأعصاب فتموت الدودة ، ثم تخرج تلك الحشرات ، ومتي خرجت عملت كل واحدة لنفسها خيطاً محكماً تلتف فيه ، وتتراكم فوق الجثة ، فتغطيها بكثرتها لتأكلها فلا يري الراؤون منها شيئاً .

(٥٨٦) **أثبت العلم** : أن يعسوب التي يقال لها : أم النحل إذا ماتت اخترن واحدة منهن وهيأن لها مكاناً أوسع خمس مرات ، وأخذن يخدمنها ويطعمنها الشهد الذكي الرائحة فتكبر سريعاً ، لحسن المواد الغذائية فتأمر وتنهي ، وتعمل علي مقتضي القوانين ، ولا يخترنها إلا إذا كانت فيها تلك الصفات التي يعرفنها بالإلهام .



أسماء ومعان

طاهر:	النقي-النظيف-الشريف-البرئ من العيوب .
طارق:	الآتي ليلاً- النجم الثاقب.
طايل:	قادر-واسع-غني .



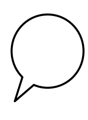
(٥٨٧) **أثبت العلم** : أن القنفذ يصعد إلي الكرم فيرس بالعنقود ، ثم ينزل فيأكل منه ما يكفيه ، وإن كان له فراخ تمرغ علي الباقي فيتعلق بشوكة فيذهب به إلي أولاده.

(٥٨٨) **أثبت العلم** : أن الغراب والذئب بينهما ألفة ، فإذا رأي الغراب الذئب بقر بطن شاة ، سقط وأكل منها ، والذئب لا يضره .

(٥٨٩) **أثبت العلم** : أن الفأرة تأتي إلي إناء الزيت فتشرب منه فإذا نقص صارت تشرب بذنبها ، فإذا لم تصل إليه ذهبت وأتت بماء في فيها وتصبه فيه حتى يعلو لها الزيت فتشربه .

(٥٩٠) **أثبت العلم** : أن مرض السلس البولي أكثر انتشاراً بين النساء من الرجال نتيجة لضعف عضلات الحوض ، وتغير وضع المثانة بالنسبة لقناة مجري البول مع ضعف قوة العضلات القابضة للبول .





(٥٩١) **أثبت العلم:** أن عمل الخير وتقديم الخدمات للناس علاج نافع للأمراض النفسية .

ففي دراسة لعالمة الوبائيات الأمريكية الدكتورة (ليزا بير كمان) دامت تسع سنوات أجرتها علي سبعة آلاف من المقيمين بأحدي القرى التابعة لولاية (كاليفورنيا) أكدت العالمة أن معدل الوفاة قد تضاعف بنسبة (٢٠٠٪) بين غير المتزوجين ، ولاسيما الذين عاشوا في عزلة من الأصدقاء والأقارب ، وذلك مقارنة بمن استطاعوا الاندماج في المجتمع .

وقد تبين بالدراسة : أن مريض الضغط النفسي إذا شارك في الأعمال الخيرية وخدمة المجتمع ينشأ عنده الشعور بالدفء العاطفي وذلك بسبب إفراز مادة (الأندروفين) التي يفرزها المخ عند الإحساس بالراحة النفسية .

كما أكد العلماء أن أعمال الخير والانفعال الطيبة تعود علي الجهاز المناعي للجسم بعظيم الفائدة ، حيث يرتبط هذا الجهاز مع حالة استقرار النفس برباط وثيق ، إذ تربط الموصلات العصبية بين المخ ونخاع العظم . كما يقوم الطحال (عقب الارتياح النفسي بعمل الخير) بإنتاج خلايا مطلوبة لحماية الجسم ضد الغزو الميكروبي مثل مادة(تفتسين).

بنك الحسنات

قال رسول الله ﷺ : " إن أحب الأعمال إلي الله تعالي بعد الفرائض : إدخال السرور علي المسلم ، كسوت عورته ، أو أشبعت جوعه ، أو قضيت حاجته "[رواه الطبراني].



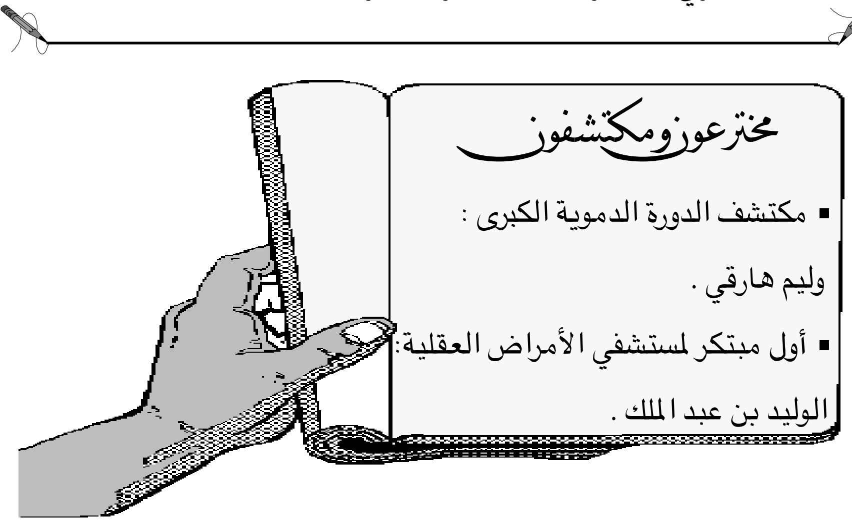
(٥٩٢) **أثبت العلم** : أن التوبة (كما جاءت في الدين الإسلامي) علاج نفسي هام ، إذ أنها تعيد للشخصية المضطربة الثقة بالنفس ، وبالله وبالناس ، ومن هنا لجأ كثير من علماء النفس إلي العلاج بالتماس التوبة ، كما ثبت أن التوبة تخفف من حدة القلق وتذيب الاكتئاب والإحساس بتأنيب الضمير.

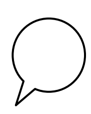
(٥٩٣) **أثبت العلم** : أن ابتعاد المرأة عن آداب الإسلام وأخلاقياته هو السبب الرئيسي وراء اختطاف الفتيات .

ففي احدي الدراسات الاجتماعية تبين أن السبب الرئيسي لهذه الجريمة هو : مظهر المرأة الفاضح بالتبرج ، وسلوكها غير المحتشم .

وأصت الدراسة بضرورة ابتعاد المرأة عن كل سلوك يخالف آداب الإسلام .

(٥٩٤) **أثبت العلم** : أن البكاء يطيل عمر المرأة ، فلقد أكد أحد العلماء الأمريكيين بأن دموع المرأة تحتوي علي نسبة من السموم التي تخرج من الجسم عن طريق البكاء ، مما يؤدي إلي خلو الجسم منها . مما يجعل المرأة تعيش عمراً أطول من الرجل ، لأن الاستعداد الفطري عند المرأة للبكاء أكثر من الرجل .

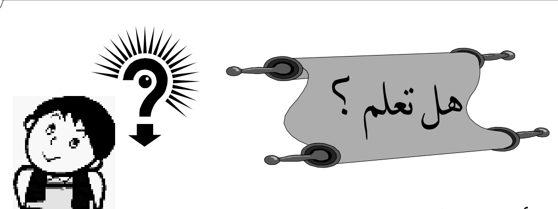




(٥٩٥) **أثبت العلم :** أن التوتر العصبي الذي يحدثه الأرق وقلة النوم ، له أثره الفعال في الإصابة بالسكتة القلبية ، والموت المفاجئ ؛ وأن الجسم الذي لا يحصل علي القدر الكافي من النوم والراحة التامة تبقي أعصابه متوترة مرهقة لا تعرف السكون والهدوء .

(٥٩٦) **أثبت العلم :** أن الجهاز العصبي ينال قسطاً كبيراً من الراحة عندما ينام الجسم في الثلث الأول من الليل نوماً عميقاً . . . في حين أن السهر إلي بعد منتصف الليل قد يحدث التوتر العصبي الشديد الذي يعد العامل الرئيسي في إنهاك القوي الجسمية ، فضلاً عن إرهاق الجهاز العصبي ، وهذا ما أمر به الإسلام من النوم المبكر بعد صلاة العشاء ، وعدم السهر والزيارات والجلسات بعد صلاة العشاء .

(٥٩٧) **أثبت العلم :** أن ظاهرة زيادة نسبة إصابات السكتة القلبية في المجتمعات التي لا تدين بالإسلام ترجع إلي موجة التحلل المزذول ، والاستهتار الخلقي الماجن ، والسهرات الماجنة . كما أرجعت الدراسات إلي قلة الإصابة بهذه السكتتات القلبية في مجتمع المسلمين إلي الالتزام الخلقي بالإسلام مما يضفي علي النفس الهدوء والسكينة والأمان .



- إن الحيوان الذي يمتلك أقوي ذاكرة هو الجمل .
- أن أقوي عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك السفلي .



(٥٩٨) **أثبت العلم :** أن المؤمن المبتلي بمرض فرصته في الشفاء أكبر بكثير جداً من المريض الذي يخلو قلبه من الإيمان .

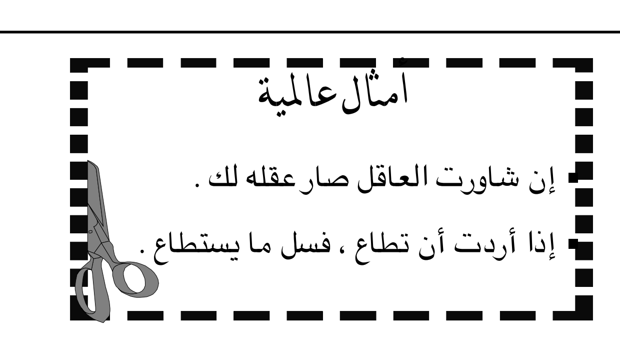
حيث تبين أن الأول يتسم بالهدوء النفسي والرضا بما يصيبه ، آملاً الشفاء من الله العلى القدير.

يقول د/ سالم نجم (أستاذ الطب بجامعة الأزهر) : إن الإيمان بالله له دور كبير في الشفاء ، فالإنسان له قوة مناعية تصد المرض ، وتقاوم الآفات الواردة ، وهذه القوة هي التي تتصدي للأمراض ، وما الأدوية والعقاقير إلا عوامل مساعدة فقط .

وإن القوي المناعية في الإنسان متنوعة منها الخلايا الليمفاوية ، والهرمونات ، وهذه الهرمونات تعمل بتأثير نفسي وروحي من جراء قوي روحية يمثلها الدين والإيمان ، ويمكنها التصدي لأمراض حتى السرطان .

كما ثبت علمياً إن الإنسان يستطيع أن يتحكم في دقات قلبه وضغط الدم ، إلي غير ذلك . . . مما يؤدي بالتعجيل بشفائه إذا كان إيمانه بالله قوياً .

فالثابت علمياً : أن الإنسان إذا فقد حب الحياة فإنه يعمل علي التعجيل بوفاته . فمرض بسيط لا يؤدي إلي الوفاة يمكن أن يقضي علي الإنسان . . والعكس صحيح . . كم من حالات ميئوس منها شفيت بالإيمان والحب والرضا.



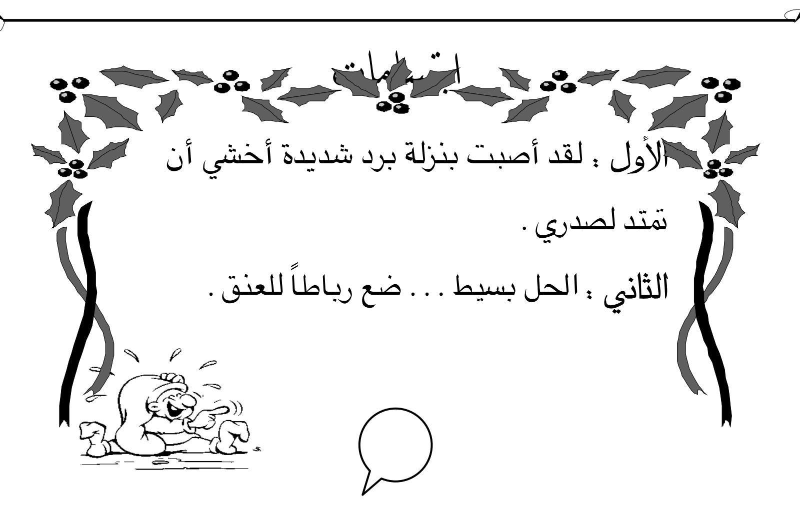


(٥٩٩) **أثبت العلم** : أن نبرة الصوت تعد في كثير من الحالات دليلاً بارزاً علي الحالة النفسية والاجتماعية للكائن الحي .

فإذا كانت نبرات الصوت خفيفة ذات درجة واحدة دل ذلك علي :

- الاكتئاب .
- أما الصوت الحاد سريع النبرات فإنه يدل علي الإنسان القلق .
- والإنسان السعيد أو المنفعل يكون صوته مرتفعاً .
- أما الصوت المنطلق المبتهج فعلامة علي أن صاحبه شخص اجتماعي .
- أما الشخص العنيد فإنه يضغط علي مخارج ألفاظه .
- أما الشخص الموسوس فيعيد الكلمات مرة أخري .
- والصوت الكاذب يبدو متردداً .
- والصوت العاطفي يبدو هادئاً حالماً عميق الإحساس .

(٦٠٠) **أثبت العلم** :أن كثرة التعرض للضوء(سواء الطبيعي أو الصناعي)يمكن أن يشفي من حالات الاكتئاب التي تصيب البعض في فصل الشتاء . حيث تبين أن هناك علاقة قوية بين الاكتئاب وعدم التعرض للشمس الذي ينشط هرموناً معيناً في المخ ، وبالتالي يسبب الاكتئاب وأمراضاً آخرة،مثل فقدان الحيوية والخمول،والرغبة في النوم .



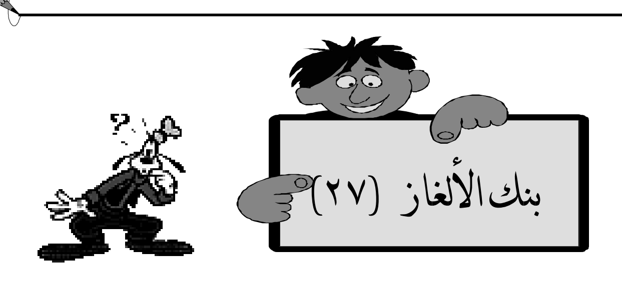
(٦٠١) **أثبت العلم :** أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الأفراد وفصيلة دمهم ، حيث ذكرت الدراسات :

أن فصيلة (A) : هم أصدقاء أوفياء متابرون نجباء يتدرجون بنجاح في سلم الوظيفة أو المهنة ، وبرغم ذلك صحتهم هشة ، كما أنهم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين والسكر.

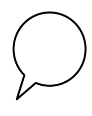
أما أصحاب الدم(B) : الرجال يتميزون بحساسية الطباع ، والتفوق في العمل ، وأما النساء فسريعات التقلب ، شديدات الغيرة ، ويخضعن لأهوائهن بشكل كبير ،

أما أصحاب فصيلة الدم (O) : النادرة التي تعطي لجميع الفصائل ، ولكن لا تأخذ إلا من فصيلتها ، فيتمتع أصحابها بالنشاط والعمل الدءوب .

(٦٠٢) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة بين ذكاء الطفل ونوع اللبن الذي يتناوله في شهوره الأولي . وقد ثبت أن الأطفال الذين اعتمدوا في طفولتهم علي لبن الأم هم : أكثر ذكاءً من أطفال الذين تربوا علي اللبن الصناعي ، والسبب : أن أسرع مرحلة لنمو المخ في الإنسان تكون في العام الأول من حياته ، لذلك فهو حاجة إلي غذاء متكامل وهو لا يتوافر إلا في لبن الأم .



- ما هو الشئ الذي نشتريه لونه أسود ، ولا نستفيد منه إلا ولونه أحمر ؟



(٦٠٣) **أثبت العلم :** أن نقص الكالسيوم في الطعام يؤدي إلي الإصابة بالقلق وكثرة النسيان، وتقلب المزاج .

والكالسيوم يتوافر في : اللبن والسمسم وعصير الفواكه والخضروات ، وفول الصويا والفول السوادنى ، والبرتقال والأسماك والجمبري .

(٦٠٤) **أثبت العلم :** أن رابطة العنق (الكرافتة) تظهر شخصية صاحبها .

فالشخص الملتزم يجب أن تتميز رابطة عنقه بالبساطة التقليدية بلا نقط أو خطوط، أو تكون الرسوم عليها صغيرة .

كما يميل الملتزم بالتقاليد إلي الخطوط المائلة ، التي تشير إلي أن صاحبها ينتمي إلي جهة ما .

أما ذات الرسومات أو النقاط الكبيرة فتشير إلي طبيعة أقل تحفظاً وأكثر وداً وانبساطاً .

وأما رابطة العنق غالية الثمن فتشير إلي أن صاحبها لا يبخل علي مظهره الخارجي بأي نقود ، وهذا ما يجعله رفيعاً ومختالاً .

كما دلت الألوان علي شخصية صاحبها : فاللون الأصفر دليل القوة والاعتزاز بالنفس ، واللون الأحمر يرتبط بالعدوانية والعنف والنشاط ، واللون الأزرق يدل علي الثقة والوفاء ، واللون الأخضر يدل علي الرومانسية والحزن .



(٦٠٥) **أثبت العلم** : أنه يمكن معرفة طبيعة الشخص من خلال خطه :فلقد توصل علماء تحليل الخطوط إلي قواعد في رسم الشخصية كما يلي :

(١) **ميل الحروف أو استقامتها** : حيث إنه كلما زاد ميل الخط للأمام ، دل ذلك علي أن صاحبها شخص اجتماعي .

(٢) **الفراغات** : حيث تدل الفراغات الصغيرة بين الكلمات علي أن كابتها شخص يدع الآخرين يتكلمون . . أما الفراغات الكبيرة فتدل علي عدم الثقة أو حب العزلة.

(٣) **الهوامش** : تدل الهوامش العريضة علي حب النظام ، أما الهوامش المبالغ فيها بأعلى الصفحة أو علي يمينها فتدل علي التردد عند بداية أي مشروع جديد ، في حين تدل الهوامش الضيقة بأعلى الصفحة أو علي يمينها علي الثقة، غير أن الهوامش الضيقة بأسفل الصفحة أو يسارها تدل علي الثقة ، المتزايدة عندما يبدأ المشروع بالفعل .

(٤) **الضبط** : يدل الضبط الشديد علي القوة والصحة أو الثقة المتزايدة ، ويدل الضبط الخفيف علي فرط الحساسية ، وضعف الصحة أو التردد.

أسماء ومعان

طعمة:	الرزق - المأكل - المكسب .
طلال:	الحسن المعجب - المرضع المرتفع - الندي - البارز - المطر الخفيف .



(٦٠٦) أثبت العلم : أن حالة الشخص المزاجية مرتبطة بخطه :

(١) ففي أوقات الشدة ، تميل الحروف تارة إلي الأمام وتارة للخلف لتكشف لنا التغير المفاجئ في المزاج .

(٢) وإذا كانت أشكال الحروف غير منتظمة : كأن يكون الخط مضغوطاً متلاصقاً ، فهذا بدوره يشير إلي التوتر والقلق .

(٣) وإذا كانت الحروف متداخلة أو بعيدة عن السطر : فهذا يدل علي أن صاحبها لا يمكنه السيطرة علي مشاعره .

(٤) وإذا سادت الصفحة فراغات كثيرة : وأخطاء إملائية وكلمات ناقصة أو محذوفة ، فذلك يدل علي حالة الرضا والرخاء .

(٥) إذا كانت الحروف متصلة بقوة وواضحة : وعدد الأخطاء الإملائية قليلة أو منعدمة ، فهذا يدل علي حالة الرضا والرخاء .ويقول محللوا الخطوط : "إن نظرة سريعة علي كتابة شخص ما يمكن أن تكشف عن أشياء لا نتصورها ، وأمور خافية لا نتخيلها ، فضلاً عن أنها تدل علي طبيعة شخصية صاحبها " .





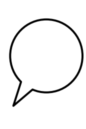
(٦٠٧) **أثبت العلم** : أن قرص أسبرين واحد يومياً يمنع إصابة المرأة بسرطان الثدي بنسبة (٤٠٪) في حين أن اللاتي يتناولن قرص أسبرين يوماً بعد يوم لديهم فرصة الإصابة بنسبة الثلث .

(٦٠٨) **أثبت العلم** : أن تدليك حلمة الثدي لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق مرتين أسبوعياً ، يساعد علي الوقاية من سرطان الثدي .

وأثبت العلم أن التدليك يؤدي إلي إفراز هرمون (الأوكستيوسين) ، وهو نفس الهرمون الذي يفرزه الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية ، والذي يقي من الإصابة بسرطان الثدي .

(٦٠٩) **أثبت العلم** : أن (رجيم) الفواكه هو الأفضل لإنقاص الوزن ، وأن رائحة بعض الفواكه تقضي تماماً علي الإحساس بالجوع ، وبالتالي تساعد أصحاب الوزن الثقيل علي التخلص من بضعة كيلو جرامات خلال أيام معدودة .

وتنصح الدراسة بالإسراع فوراً إلي الثلاجة عند الإحساس بالجوع وشم رائحة الموز أو الخوخ أو التفاح ، بعد أن أكدت الأبحاث أن هذه الفواكه الثلاثة علي وجه التحديد لديها القدرة الفورية علي نزع الإحساس بالجوع داخلنا ، والانصراف عن الأكل .



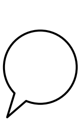
(٦١٠) **أثبت العلم** : أن الشعر الزائد في جسم المرأة بشكل ملحوظ يرجع لعدة أسباب منها : تأثير الهرمونات الذكرية (الأندروجينات) علي البصيلة الشعرية فيزداد نمو الشعر.

كما أن الغدة الكظرية لها دور فسيولوجي أساسي ، حيث تفرز العديد من الهرمونات المهمة ، وعند حدوث اضطرابات في هذه الغدة يؤدي ذلك إلي نسبة الهرمونات الذكرية التي تفرزها .

كما أن اضطراب المبيضين قد يتسبب في اضطرا الهرمونات الأنثوية مما يؤدي إلي نمو الشعر.

(٦١١) **أثبت العلم** : أن (٤٠٪) من أطفال الرضاعة الصناعية يصابون بتشويه في عظام الفك ، وتغير في النمو الطبيعي للأسنان ، في حين أن الإرضاع الطبيعي يقوي عضلات الشفتين ، ويجعل لثة الطفل طبيعية .

كما أشارت الدراسة أن الأطفال الرضاعة الطبيعية قليلاً ما يصابون بالتهابات الأذن الوسطي ، في حين يشيع هذا المرض بين أطفال الرضاعة الصناعية . كما ثبت أن ذكاء أطفال الرضاعة الصناعية يقل كثيراً عن أطفال الرضاعة الطبيعية .



(٦١٢) **أثبت العلم :** أن إرضاع الأم لوليدها يعين كثيراً علي تقويم ظهرها عقب الولادة كما أنه يقوي عضلات جدار البطن .

كما أن الرضاعة الطبيعية تؤخر التبويض أثناء فترة الرضاعة ، مما يؤخر الحمل طبيعياً بلا ضرر ولا مجهود ، كما أن إرضاع الأم لوليدها يمنحها إحساساً فريداً بالأمومة ، وهو إحساس ممتع لا يدركه إلا الأمهات .

(٦١٣) **أثبت العلم :** أن لبن الأم به إنزيمات تساعد علي هضم الدهون وحلها ، ولا نظير لها في اللبن الصناعي ، كما يوجد في لبن الأم عدة أصناف من البروتينات تفيد الطفل في مقاومته للجراثيم والبكتريا الضارة بالأمعاء .

كما ثبت وجود نوع من البروتين يسمي (لاكتوفيرين) يمنح جسم الطفل مناعة ضد النزلات المعوية والكوليرا والدوسينتاريا وغيرها من الأمراض .

(٦١٤) **أثبت العلم :** أن لبن الأم يحتوي علي الحامض الأميني المسمي : بـ (الثورين) ، وهو حامض أميني يقوم بدور حيوي فعال في حماية الكبد ، ويساعده علي مقاومة المواد السامة .



(٦١٥) **أثبت العلم** : أن اللبن له أهمية كبيرة في صحة السيدات الحوامل . فلقد أثبتت الدراسات أن شرب المرأة الحامل للبن بشكل يومي يؤدي إلي تقليل مخاطر تعرضها لبعض الأمراض الغامضة التي تسبب ولادة أطفال مبتسرين ، أو تؤدي إلي وفاة الجنين .

(٦١٦) **أثبت العلم** : أن هرمون (الريلاكسين) الذي يفرزه جسم الحامل يتسبب في تقوية عضلات القلب ، وزيادة معدل وفاته .

(٦١٧) **أثبت العلم** : أن فترة الحمل بالأولاد الذكور أطول من فترة الحمل بالإناث ، ولكن ولادة الذكور أسهل بكثير من ولادة الإناث .

(٦١٨) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين الشمس والحمل ، فلقد قام مجموعة من العلماء بمراقبة مجموعة متنوعة من الأزواج في مقاطعة (مسسكي) البريطانية ، فوجدوا أن أكبر عدد من مرات الحمل كانت تحدث في الفترة من مايو إلي أغسطس ، وهي الشهور التي تكون فيها الشمس ساطعة .

ويقول العالم البريطاني دكتور (بيل) : "إن هذا هو السبب في كثرة تعداد السكان في الشعوب التي تقطن في المناطق المدارية " .



(٦١٩) **أثبت العلم** : أن سلوك الجنين في داخل الرحم مرهون إلي حد كبير بالظروف التي تحيط بالأم الحامل ، وتؤكد البحوث أن الجنين في الأشهر الأخيرة من الحمل يستجيب انفعالياً للضجة العالية التي تحدث قرب الأم الحامل ، حيث يتحرك بسرعة عالية حين حدوث أصوات قوية ومباغتة قريبة منه .

(٦٢٠) **أثبت العلم** : أن النساء الموظفات أكثر النساء إصابة بأمراض القلب . وذلك بسبب الصداع الذي تشعر به المرأة الموظفة والموزعة ما بين الوظيفة والأسرة .

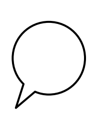
(٦٢١) **أثبت العلم** : أن النساء اللاتي يتناولن القهوة بمعدلات مرتفعة (خاصة بعد سن الخامسة والثلاثين) يحتجن لوقت أطول لكي يحدث حمل ، حيث ثبت علمياً أن مادة (الكافين) قد تؤثر علي خصوبة المرأة .

(٦٢٢) **أثبت العلم** : أن أول من أكل البيض المسلوق هم الفراعنة ، حيث ثبت من الرموز والرسوم التاريخية بالمعابد القديمة بالأقصر وأسوان ، قد كشفت عن أنهم كانوا يصنعون البيض في مقلاة كبيرة علي الصخور الجبلية بمواجهة الشمس ويحركونه ، فيسلق بفعل الاحتكاك بالهواء .



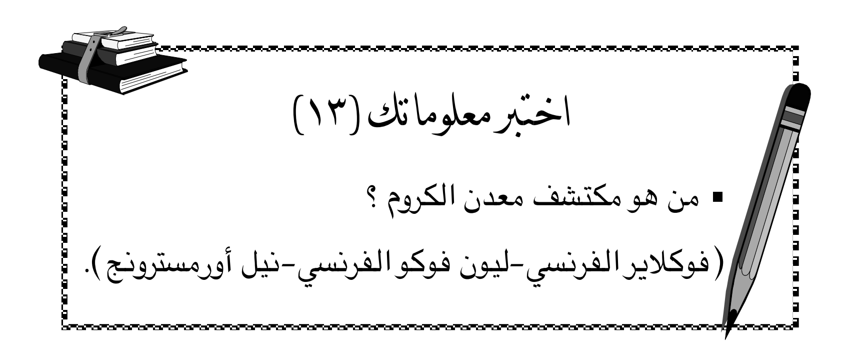
قل : ما تحدث إلا قال خيراً .

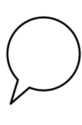
ولا تقل : ما تحدث إلا وقال خيراً .



(٦٢٣) **أثبت العلم** : أن الفراعنة هم أول من توصلوا إلي نظام جمركي . فقد ظهر لقب مدير العربات في قائمة الموظفين الحكوميين في الدولة القديمة والذي يعد مسئولاً عن تسجيل الواردات والصادرات ، ويقوم بوظيفة مماثلة لوظيفة مدير عام الجمارك اليوم وهي تحصيل الرسوم الجمركية والإحصائية . كان ذلك ٢٢٠ق . م.

(٦٢٤) **أثبت العلم** : أن الفراعنة هم أول من اهتموا بالألعاب الأوليمبية . فقد اكتشف أحد الباحثين الألمان : أن الألعاب الأوليمبية تعود إلي عهد أقدم بكثير من التاريخ الإغريقي المعروف الآن وهو ٧٧٦ ق . م ، فد كان الفرعون (زوسر) يضطر إلي الجري في ٢٦٠٠ ق . م لإثبات لياقته الجسمية وكفاءته في تولي السلطة . كما تثبت الرسوم والنقوش أن بعض الملوك مارسوا ألعاب القوي ، مثل (تحتمس الثالث) الذي قتل سبعة أسود بالقوس . . (ورمسيس الثاني) الذي كان يصيب أعداءه بالقوس ، وهو بمركبته ، كما عرف المصريون القدماء الألعاب المائية ، وكذلك ألعاب قذف الكرة التي تتطلب تكوين فرق جماعية .



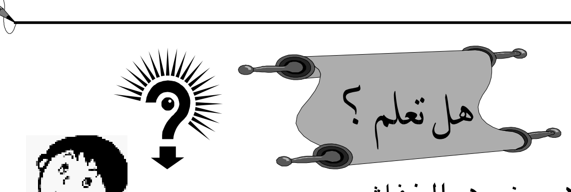


(٦٢٥) **أثبت العلم** : أن الشجيرات الصغيرة التي تقام علي جانبي الطرق ، وفي منتصفها ، تقلل من طاقة الأصوات المنبعثة من العربات والمركبات عموماً في أثناء سيرها ، وذلك عن طريق إحداث انعكاس وتشتيت لها ، وبذلك تقلل من شدة الضوضاء .

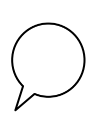
(٦٢٦) **أثبت العلم** : أن نسيج العنكبوت تبلغ صلابته ضعف صلابة الحديد ، ومع ذلك فهو مرن ، ويمكن أن يمط بمقدار الثلث ثم يعود إلي حالته الأولي ، بعكس المواد المعدنية .

وقد اكتشفت تركيبة نسيج العنكبوت ، وهي تستخدم في صناعة صلابة (بذلات) مقاومة للرصاص بأعلى مستوي ممكن ، وبدون استعمال مادة ثقيلة .

ولقد قام الجيش الأمريكي ببعض التجارب علي إنتاج هذه (البذلات) المقاومة للرصاص باستخدام النسيج من حشرات العنكبوت ، وأثبتت هذه (البذلات) كفاءة نادرة ، ويمكن استخدام نسيج العنكبوت في العمليات الجراحية ، فهو أقوي عشرين ضعفاً من المواد المستعملة الآن ، وأكثر منها مرونة .



- إن الطائر الذي يلد ولا يبيض هو الخفاش .
- أن الذي وضع جدول الضرب هو فيثاغورس .



(٦٢٧) **أثبت العلم** : أن تدليك الطفل يؤدي إلي تجديد دورته الدموية ، وتوفير الراحة له في نومه ، فضلاً عن أنه يعد علاجاً لمشاكل المغص ، ويسهل عمليات التنفس ، ويقضي علي الأرق . وينصح العلماء :

(١) بعدم تدليك الطفل قبل أو بعد تغذيته بنصف ساعة .

(٢) وعدم استخدام أي زيوت عطرية حتى يبلغ الطفل ثلاثة أشهر.

(٣) والتأكد من أن حجرة الطفل دافئة قبل خلع الثياب للطفل .

(٤) وضع القليل من زيت اللوز علي راحة اليد ، والنظر في عيني الطفل ، والقيام بتدليك جزء من جسمه المواجه للمدلك مع الضغط الخفيف .

(٥) الضغط بخفة علي ساقي الطفل وقدميه ، وأظافره ، ثم الضغط علي الذراعين والأكتاف والرأس .

(٦) تدليك العمود الفقري برفق شديد علي أن يبدأ من أعلي .

(٦٢٨) **أثبت العلم** : أن لكل لون تأثيراً فعالاً في شفاء بعض الأمراض ، فاللون الأحمر ينظم اضطرابات الدورة الدموية ، واللون الأخضر مزيل فعال لآلام الصداع وزغللة العين واللون الأزرق مهدئ للآلام الروماتيزمية وتقلصات المعدة ، أما اللون الأصفر فيعالج عسر الهضم ، واللون البرتقالي ينظم ضربات القلب .



أمثال عالمية

- إذا صدئ الرأي صقلته المشورة .
- أخوك من صدقك النصيحة .



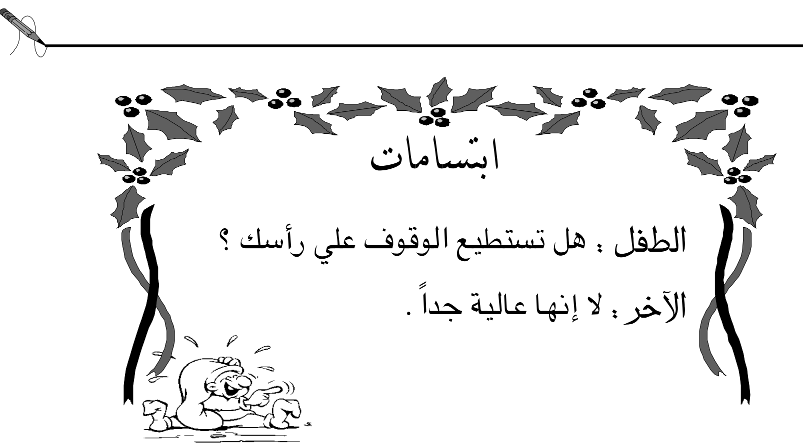
(٦٢٩) **أثبت العلم** : أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الأمراض ولون اللسان . . فلقد اكتشف العلماء طريقة سهلة وأكيدة لتشخيص الأمراض المختلفة من خلال النظر إلي لون اللسان .

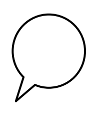
فاللسان إذا كان لونه أحمر : فالعضو المريض هو القلب أو الأمعاء الدقيقة ، وإذا مال إلي الابيضاض فالعضو المريض هو الرئة أو الأمعاء الغليظة ، وفي حالة اخضرار اللون فاحتمال إصابة الكبد وارد بنسبة كبيرة ، أما إذا كان اللسان يميل إلي اللون الأصفر ، فالداء يكون في الطحال أو المعدة ، وإذا كان أسود فالعضو المصاب هو الكلي .

(٦٣٠) **أثبت العلم** : أن الضحك يؤدي إلي تنشيط الدورة الدموية ، وتنظيم التنفس ، واحتياجات الجسم من الأوكسجين .

كما أنه يؤدي إلي إفراز مادة (الأندورفينين) المسئولة عن علاج الآلام داخل الجسم ، بجانب علاج الحالة المزاجية للإنسان مما يزيد من مناعة الجسم .

كما أنه يقي من الإصابة بضغط الدم ، ومضاعفة الخلايا القاتلة للجراثيم ، وكذلك الخلايا المساعدة .





(٦٣١) **أثبت العلم** : أن الضحك له فوائد كبيرة في تقوية وتدعيم مستوي مادة (الدوبامين) بالمخ ، تلك المادة الفعالة المسئولة عن تنظيم المراكز الحسية المختلفة ، وكذلك العواطف ، وانفعالات الخوف والنشوة والاكتئاب .

(٦٣٢) **أثبت العلم** : أن الضحك ينشط مادة (النوراد رينالين) التي تجعل الإنسان مستيقظاً ، وهي مسئولة أيضاً عن أنشطة العضلات ، بالإضافة إلي تنمية مادة (سيرتونين) المسئولة عن تنظيم المشاعر ،أو ما يعرف بـ (مدير المشاعر الكيميائية).

(٦٣٣) **أثبت العلم** : أن تناول السمك يسبب الذكاء . . حيث ثبت وجود مادة (D . H . A) وهي مادة دهنية مستخلصة من السمك ، وخلص العلماء الباحثون : أنها تنشط نقاط الاتصال العصبي التي تنتقل بنبضات الذاكرة داخل المخ ، وتنمي نسبة الذكاء ، وتحمي البصر ، وتمنع التجلطات . وأشارت الدراسات أن هذه المادة توجد بصورة مركزة في شبكية عيون السمك ، وخاصة أسماك التونة .





- ما هو الشئ الذي كلما اقتربت منه ابتعد ؟
- ما هو الفصل الذي ليس به تلاميذ ولا كتب ولا سبورة ؟

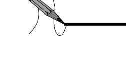


(٦٣٤) **أثبت العلم** : أن تناول السيدات الحوامل لفيتامينات معينة في فترة مبكرة من الحمل ، يجعل أطفالهن أقل عرضة للإصابة بأمراض النخاع الشوكي ، حيث أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل اللاتي تناولن فيتامينات تحتوي علي حمض (الفوليك) الموجود في الخس في الأسابيع الستة الأولي من الحمل تقل نسبة الإصابة بأمراض النخاع الشوكي لأطفالهن بحوالى (٧٠٪) .

(٦٣٥) **أثبت العلم** : أنه من الممكن علاج قرحة المعدة بتناول عسل النحل ، حيث يوقف انتشار الجرثومة التي تسبب في العديد من إصابات تقرح المعدة ، ثم يقضي علي هذه الجرثومة .

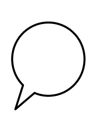
(٦٣٦) **أثبت العلم** : أن تناول عصير البصل المخفف بالماء يؤدي إلي خفض نسبة السكر في الدم ، مما يتيح لمرضي السكر استخدامه بدلاً من الأقراص .

(٦٣٧) **أثبت العلم** : أن القلق يضعف الذاكرة ، فلقد ثبت أن نقص كفاءة المخ ، وعمل الخلايا المخية تظهر علي هيئة أمراض عضوية مثل : الصداع والدوخة والزغللة ، وطنين الأذن ... وقد أفادت الدراسات بأن القلق له دور كبير في هذه الأمراض .



أسماء ومعان

طلبة:	كل ما يطلبه الإنسان ويتمناه.
طلحة:	شجرة الموز.



(٦٣٨) **أثبت العلم** : أن الخط يعكس شخصية الإنسان .

فالتوقيع (الملخبط) يخص شخصية مضطربة مريضة ، وكأنه يقول : لن يعرفني أحد أما التوقيع الواضح فيعكس شخصية نقية ، كما أكدت إحدى الدراسات في تحليل الخطوط .

أما التوقيع الذي يستهلك نصف الصفحة ، فإنه يعكس شخصية مصابة بالعظمة وهناك توقيع بسيط جداً مما ينم عن شخصية عادية لا تميل إلي التعقيد .

(٦٣٩) **أثبت العلم** : أن المخ رغم أن وزنه لا يزيد عن (٢٪) من وزن الجسم فإنه يحصل (٢٠٪) من مجموع الأوكسجين الذي يصل إلي باقي أنحاء الجسم ، وبرغم صغر حجمه فإنه عالم حافل بالغرائب والمفاجئات .

وفي أعماقه ومراكزه هناك مئات الوظائف تشمل : الإبصار والسمع والشم ومناطق الشعور والإحساس .. وهو ما يسمي بالخرائط المخية .

(٦٤٠) **أثبت العلم** : أن (اللمبات) باللون الأخضر تقتل الحشرات بنسبة تبلغ ضعف (اللمبات) باللون الأزرق المخصصة لقتل الحشرات الطائرة و الفراشات .



(٦٤١) **أثبت العلم** : أن اليابسة من القشرة الأرضية فوق مستوي سطح البحر، كانت أرضاً واحدة ، أو قارة واحدة قبل حوالى مليون سنة ، وأسماها العلماء (بنجيا) ، وأن هذه القارة أصيبت بالفوالق والصداع قبل حوالي (١٣٥) مليون سنة .

فانقسمت إلي خمس قارات رئيسية ، عرفت الشمالية باسم : "أوراسيا" ، وعرفت الجنوبية منها باسم "جدوانيا" ، وتضم القارة القطبية الجنوبية والهند وإفريقيا وأمريكا الجنوبية .

(٦٤٢) **أثبت العلم** : أن هناك أكثر من ألف قمر لم تكتشف بعد في مدارات حول كوكبي (أورانوس) و(نبتون) تتراوح أقطارها بين كيلومتر واحد وعشرة كيلومترات .

هذا ما اكتشفه عالمان أمريكيان ، وقد قالا : أن هذه الأقمار كانت جزءاً من كتلة أكبر اصطدمت بالعديد من المدنيات والكويكبات ، مما أدي إلي تناثرها ، وتقدر أعمار هذه الأقمار ببضعة ملايين من السنوات أما المجموعة الشمسية فإنها تقدر بأربعة أو خمسة مليارات سنة .



بنك الحسنات

قال ﷺ :"من مشي في حاجة أخيه فأتمها له كان كمن اعتكف عشر سنين في مسجدي هذا " . [صححه الألباني] .

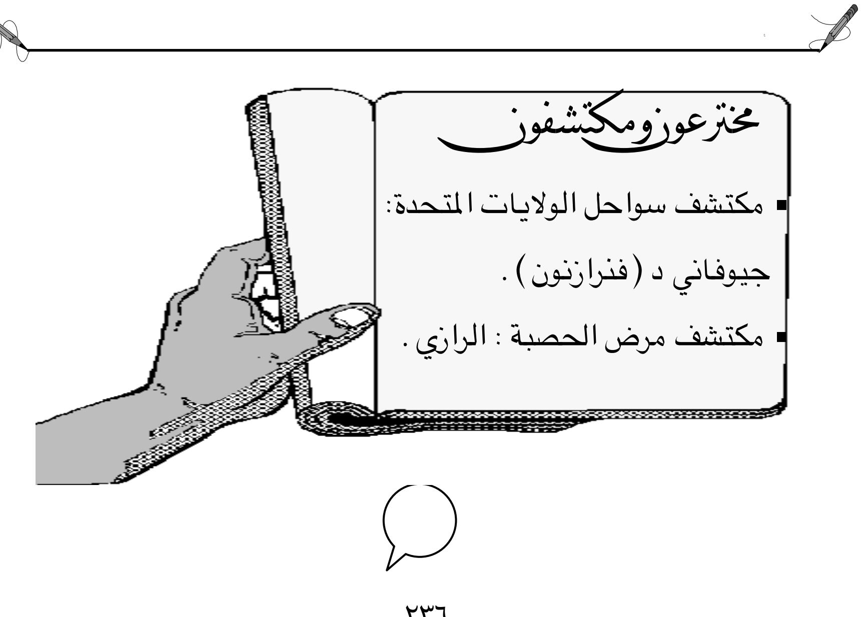


(٦٤٣) **أثبت العلم** : أن (٩١٪) من المعمرين في الصين يأكلون البصل يومياً بأشكال مختلفة ، ولا يحبون السكر الكثير .

(٦٤٤) **أثبت العلم** : أن الصاعقة التي تنجم عن البرق حينما تضرب رأس شخص ، فإن تيار كهربائي يدخل إلي الجسم من خلال التجاويف الجمجمية مثل : العيون والأذان والأنف والفم .

ومن المعروف أن الصواعق التي تعقب البرق عادة تعد من الظواهر الطبيعية القاتلة ، إذا وجدت طريقها إلي جسم الإنسان .

وتبين للباحثين أنه عندما يدخل التيار الكهربائي إلي الجسم عبر التجاويف الدماغية ، فإن هذا التيار يتدفق عبر أوعية وشرايين الدم إلي أن يصل إلي المخ فيصيب بعنف ، وبمرور التيار تتكون شحن كهربائية بين الرأس والأرض ، وتتم هذه العملية بسرعة رهيبة ، حيث لا تستغرق أكثر من (١ _ ٤٠٠) جزء من الثانية مما يؤدي إلي تعرض القلب والجهاز التنفسي بأخطار جسيمة ، والرئة التي تتوقف ويصاب الإنسان بالاختناق ، لذلك يجب الإسراع لإنقاذ المصاب بـ (قبلة الحياة) أي التنفس في فم الشخص المصاب فوراً لتوقف الرئة .



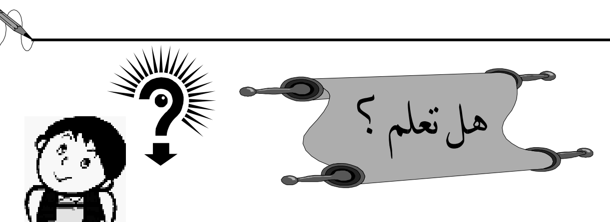
(٦٤٥) **أثبت العلم** : أن الميكروبات الموجودة في باطن الأرض في منطقة أدغال (الأمازون) كانت وراء تكوين الذهب .

وجاءت الدراسة بنتائج مذهلة ، حيث تبين أن هذا المخزون الذهبي لا يرجع إلي التغيرات البيولوجية الطبيعية بها ، وإنما جاء نتيجة اندفاع أعداد هائلة من الميكروبات وتجمعها علي مدي ملايين الأعوام الماضية .

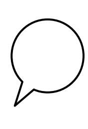
(٦٤٦) **أثبت العلم** : أن ورد النيل من أخطر الحشائش عالمياً ، وأشارت الدراسات إلي أن أخطاره لا تقتصر علي نظام الري والصرف فحسب ، وإنما إلي فقد كميات هائلة من المياه تصل إلي نحو أكثر من ملياري متر مكعب سنوياً .

(٦٤٧) **أثبت العلم** : أن الكيماويات التي تلوث البيئة تؤثر في الإخصاب ، وأن النمو الجنسي قد يكون في حالة أسوأ مما تتوقع .

فقد انخفض عدد الحيوانات المنوية أثناء القذف .. كما زادت نسبة الإصابة بسرطان المثانة ، والسل وغيرها من الأمراض الخطيرة .



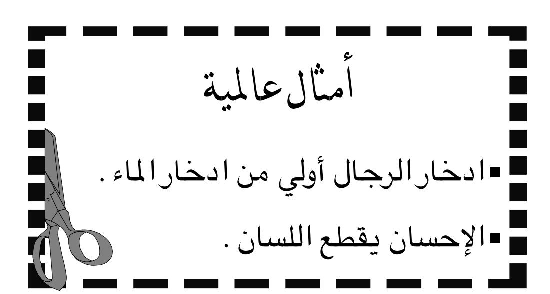
- أن الذي ألف كتاب لسان العرب هو ابن منظور.
- أن الاسم العلمي لجرثومة الجمرة الخبيثة هو : الانثراكس .



(٦٤٨) **أثبت العلم** : أن إطعام الحيوانات والدواجن (كالأبقار والأغنام والدجاج وغيرها) بالتوابل قبل ذبحها يمكن أن يطيل من عمر اللحوم ، ويجعلها طازجة لمدة أطول ، كما أن استخدام التوابل لإطعام هذه الحيوانات والدواجن يجعل مذاقها أطيب عندما نقوم بطهي لحومها بعد ذبحها .

(٦٤٩) **أثبت العلم** : أن عادة استخدام المياه المعدنية للأطفال الرضع وتحضير الرضعات لهم بها ، عادة خاطئة ، وذلك لارتفاع محتوياتها من الأملاح المعدنية مما يسبب لهؤلاء الأطفال الرضع ضرراً مؤكداً علي المدى البعيد .

(٦٥٠) **أثبت العلم** : أن إعطاء الطفل المصاب بحالات الإسهال الشديد كميات كبيرة من الماء بمفردة ، أن هذا يضر الطفل ضرراً بالغاً ، لأن إعطاء الماء بكثرة يزيد من معدلات فقد الأملاح ، ولكن ينبغي إعطاء الطفل محاليل الجفاف المحتوية علي الملح بكميات كافية لتعويض ما يفقده الطفل من الماء والعناصر المعدنية نتيجة الإسهال الحاد .

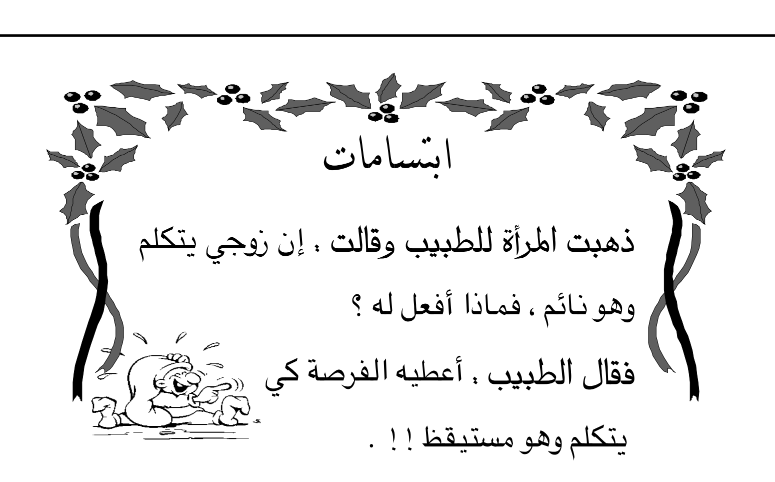


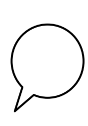


(٦٥١) **أثبت العلم** : أن السيدات اللاتي يتناولن الدهون بكثرة بهدف معالجة التجاعيد وفر الوجه يتعرضون لضرر بالغ .

حيث ثبت علمياً : أن الدهون لها تأثيرات مباشرة علي ظهور التجاعيد بالوجه في مراحل مبكرة ، وقد اكتشف فيها مادة (الجلسريدات) (الثلاثية _ ف) التي تساعد علي ظهور التجاعيد في سن مبكرة في البنات ، فضلاً عن أن لها تأثيراً ضارة علي القلب وتصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .

(٦٥٢) **أثبت العلم** : أن تناول المياه الغازية بكثرة في الصيف تساعد علي زيادة الوزن ، وذلك لاحتوائها علي كميات كبيرة من السكر ، ومن الأفضل في الصيف ، تناول الماء غير المثلج المضاف إليه قليل من عصير الليمون وماء الورد ، أو شرب العرقسوس باعتبارها أحسن وسيلة للشعور بالانتعاش ، وتقليل الشعور والإحساس بحرارة الجو الشديدة صيفاً .

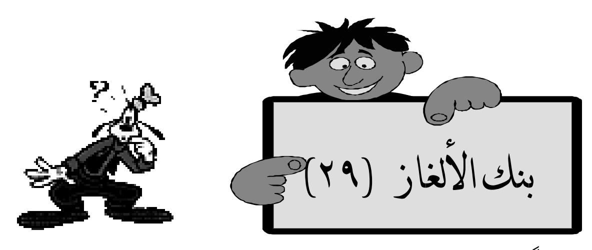




(٦٥٣) **أثبت العلم :** أن عادة النفخ في الطعام أو التنفس في الشراب عادة خاطئة . وترجع حكمة ذلك إلي أن أخذ النفس من الأنف يعني : أخذ الأوكسجين إلي داخله وهي عملية : "الشهيق" ، أما عملية الزفير فيخرج (ثاني أكسيد الكربون) ، ومعني النفخ : هو إعادته للجسم مرة أخري ، وفي عودته هذه مضره .

والإسلام نهانا عن التنفس في الإناء .. فاقد قال ابن عباس رضي الله عنهما ، أن النبي صلى الله عليه وسلم نهي أن يتنفس في الإناء وينفخ فيه .

(٦٥٤) **أثبت العلم :** أن شرب كوب مرة واحدة عادة غذائية خاطئة ، فالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يأمرنا بالشرب ثلاثاً . فعن أنس قال : "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثاً ، أي يشرب علي ثلاث دفعات ، ويتنفس خارج الإناء ، حتى لا يدخل الشراب إلي الداخل ثقيلاً فلا تتحمله الأمعاء" ، كما أن ذلك يساعد علي البلع ، بحيث يكون بلع ثلث الشراب في كل مرة أسهل من بلع الشراب كله مرة واحدة . . . وصدق الرسول صلى الله عليه وسلم .



- يولد صغيراً ويموت صغيراً . فما هو ؟
- شئ يطلبه الناس ، فإذا أتاهم هربوا منه ؟



(٦٥٥) **أثبت العلم** : أن تناول طعام العشاء ثم النوم بعده مباشرة أو مشاهدة التليفزيون وعدم ممارسة رياضة المشي ، من العادات الخاطئة التي يقع فيها كثير من الناس .

لأنه من المستحسن المشي بعد العشاء ، ولو لبضع دقائق ، كما يفضل إقام صلاة العشاء عقب العشاء مباشرة دونها إرجاء لكي يستقر الغذاء بقعر المعدة فيسهل هضمه ، وينصح بتناول عشاء خفيف يخلو من الدسم حتى ينام الإنسان مستريحاً قرير العين ، ولا يشعر بضيق النفس ، كما ينبغي ألا ينام الإنسان مباشرة بعد تناول وجبة العشاء .

(٦٥٦) **أثبت العلم** : أن تناول شراب "قمر الدين" قبل وجبة الإفطار يشكل عبئاً ثقيلاً علي المعدة الخاوية بسبب الصيام ، وتزداد المشكلة حينما تكون وجبة الإفطار دسمة ثقيلة ، مما يساعد علي الإصابة بعسر هضم واضطراب في المعدة ، وينبغي الإقلاع عن ذلك .

أسماء ومعان

ظافر:	منتصر علي أعدائه-فائز-ناضج .
ظريف:	خفيف الدم-حاذق بارع-حسن الهيئة.
عابد:	المتعبد المقيم علي العبادة .

(٦٥٧) **أثبت العلم** : أن الفراعنة هو أول من عرفوا القواعد الخرسانية ، فلقد اكتشف بعثة آثار بريطانية في منطقة (تل العمارنة) بصعيد مصر قواعد خرسانية لقصور بناها الملك (إخناتون) قبل ما يزيد عن (٣٣٠٠) عام في عاصمة (أخيت آمون) .

وهذا يناقض ريادة الرومان لاختراع تركيبة الخرسانة التي لا تزال تستخدم حتى اليوم ، ويوضح الكشف سبق المصريين القدماء في هذا الأمر ، غير أن ثورة كهنة (آمون) علي (إخناتون) وخلع الأخير تسبب في خراب المدينة التي صارت مهجورة بعدما خلعت مجارتها لاستعمالها في أعمال بنائية أخري ، ومع اضطهاد ومطاردة (إخناتون) ومهندسيه نسي الجميع الاختراع حتى أعاد الرومان اكتشافه .

(٦٥٨) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين الشخير ودرجة ذكاء الإنسان ، فلقد أثبتت الدراسات أن الشخير يتسبب في ضعف الذاكرة ، وقلة التركيز ، وذلك بسبب هبوط معدل الأوكسجين في الدم .



(٦٥٩) **أثبت العلم :** أن الرجل الذي يرتدي ألواناً هادئة أكثر من جاذبية بالنسبة للمرأة في حين أن الرجال يفضلون المرأة التي ترتدي ألواناً زاهية .

(٦٦٠) **أثبت العلم :** أن أجنحة الفراشات تأخذ لونا آخر عندما تطير في الأشعة فوق البنفسجية ، وأن هذا اللون يشبه ألوان قوس قزح . كما أن هذه الفراشات تختلف ألوان أجنحتها في الظلام كلما لقيت فراشاً من نفس فصيلتها أكثر مما يحدث إذا لقيت فراشاً من فصائل أخري ، واستنتج العلماء أن ذلك يدل علي تعارف الذكور ومعرفة أيها أكثر صلاحية للتكاثر .

كما اكتشف أيضاً أن لون الجناح في الضوء العادي بالنهار يختلف عن لونه في الليل وفي الضوء فوق البنفسجي ، وأن أنواع الفراشات تختلف فيما بينها اختلافاً كبيراً في درجات التلون .



قل : بعثت فلاناً إلي فلان .

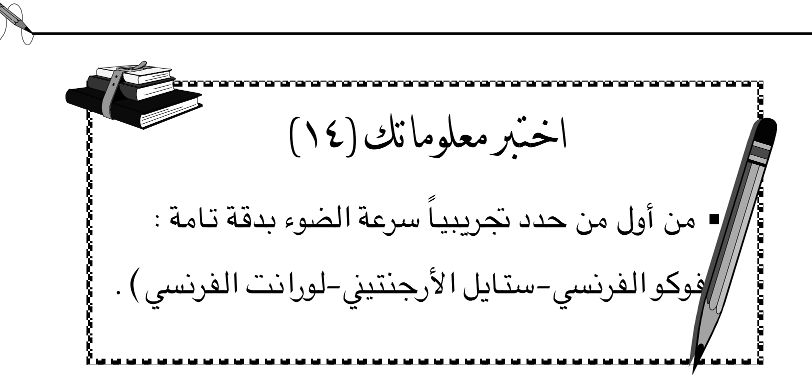
ولا تقل : بعثت بفلان إلي فلان .

(٦٦١) **أثبت العلم** : أن هناك لغة كيميائية لدي الكثير من أفراد الكائنات الحية من الحشرات للتخاطب فيما بينها للحصول علي الغذاء ، أو للدفاع عن النفس ،أو التعرف علي بعضها ، وإما لمعرفة مكان معيشتها ، وإما لإحكام السيطرة علي منطقة النفوذ ومن تلك الحشرات : النحل ، والنمل .

(٦٦٢) **أثبت العلم** : أن هناك مجتمعات مماثلة للنمل والنحل تحت البحر ، أطلق عليها العلماء : (نحل البحر) ، وهو نوع من (الروبيان) الذي يعيش في مجتمعات يصل عدد أفرادها إلي حوالي (٣٠٠) تتواجد تحت البحر في تجاويف إسفنج البحر.

وبالمتابعة شاهد العلماء هذه الكائنات تتناول الطعام سوياً ، ويقيمون تحالف دفاعياً ضد كل من يحاول التعدي علي حياتهم وأماكن معيشتهم .

كما أن منهم فريقاً مسلحاً ذا مخالب قوة للدفاع عن المستوطنة ضد أي محتل ، كما يفعل جنود النمل في حماية جحوره وأعشاشه ، كما ثبت أن لكل مستوطنة بحرية أنثي توالد خاصة ، مما يدل علي وشائج القربى تربط بين (الروبيان) هناك وذلك يعزز من فرص المستوطنة في البقاء ومواجهة المعتدين .



اختبر معلوماتك (١٤)

- من أول من حدد تجريبياً سرعة الضوء بدقة تامة :

(فوكو الفرنسي-ستايل الأرجنتيني-لورانت الفرنسي) .



(٦٦٣) **أثبت العلم :** أن بيت العنكبوت عاكس للأشعة .

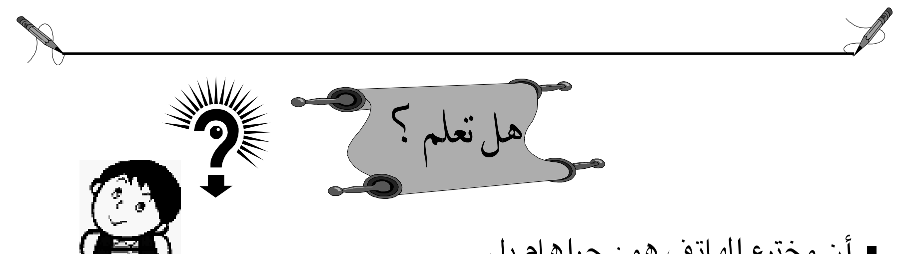
ففي إحدى الدراسات لبيت العنكبوت وجد عقد صغيرة بيضاء علي خيط العنكبوت مهمتها : تعمل عاكسات هندسية للأشعة فوق البنفسجية ، وهذه لها دور مهم في اصطياد الحشرات أثناء بحثها عن الطعام ، حيث تبحث عنه عادة في الزهور والفطريات ، وفوق ما تراه من انعكاسات الأشعة فوق البنفسجية .

ولهذا السبب زخرف العنكبوت غزل خيوطه بتلك العقدة الدقيقة البيضاء لتعكس تلك الأشعة المفضلة لدي الحشرات ، فلما تحط الحشرة وسط البيت اللزج تنتبه إلي خطئها ، ولكن بعد فوات الأوان .

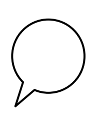
وقد تبين أن الحشرات تغتر بهذا الشعاع فوق البنفسجي من الضوء .

(٦٦٤) **أثبت العلم :** أن للدلفين لغة خاصته به ، تتكون من (٣٢) صوتاً مختلفاً يستعملها للتفاهم ، وأن لكل دلفين صوته المميز .

ويستخدم هذا النوع من الحيوانات الذبذبات الصوتية للملاحة ، ويستطيع التعرف علي حجم وبعد وسرعة أي شئ في أعماق البحار من خلال الاستماع إلي الذبذبات التي تصدر عنه .



- أن مخترع الهاتف هو : جراهام بل .
- أن مكتشف الكورتيزون هو : كاندال .



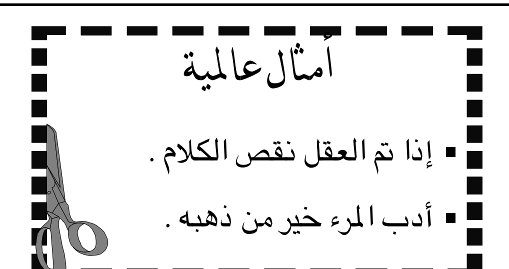
(٦٦٥) **أثبت العلم** : أن سمع الدولفين مرهف لدرجة أنه يستطيع أن يلتقط أي صوت تحت الماء علي بعد (١٥) ميلاً ، كما أنه يمكنه التميز بين شكلين كرويين لا يختلفان أكثر من ربع بوصة في الحجم .

والجدير بالذكر أن سلاح البحرية الأمريكي يقوم بتدريب الدلافين علي العثور علي الألغام البحرية ، ونادراً ما تخطئ هذه الحيوانات الذكية في العثور عليها .

(٦٦٦) **أثبت العلم** : أن (الدولفين) يتمتع بحس جماعي مميز ، فعندما يجد نفسه مثلاً في خطر يصدر صوتاً يشبه الصفير ويجذب رفاقه ، فيأتون فوراً لنجدته ، ولو كان بحاجة لهواء ، فإنهم يرفعونه إلي سطح الماء ويساندونه بأجسامهم حتى يسترد عافيته حتي لو استغرق الأمر عدة أيام .

(٦٦٧) **أثبت العلم** : أن (الدولفين) كثيراً ما أرشد السفن التائهة في البحر إلي بر الأمان كما أنقذ كثيراً من الغرقى الذين تعرضوا للموت ، وذلك لما تحمله الدلافين من بوصلة مغناطيسية ترشدهم إلي الاتجاهات في عرض البحر .

وبالبحث تبين أن مخ (الدولفين) يحتوي علي مادة معدنية مغناطيسية تجعله حساساً للمجال المغنطيسي للأرض ، وبالتالي معرفة الاتجاهات .





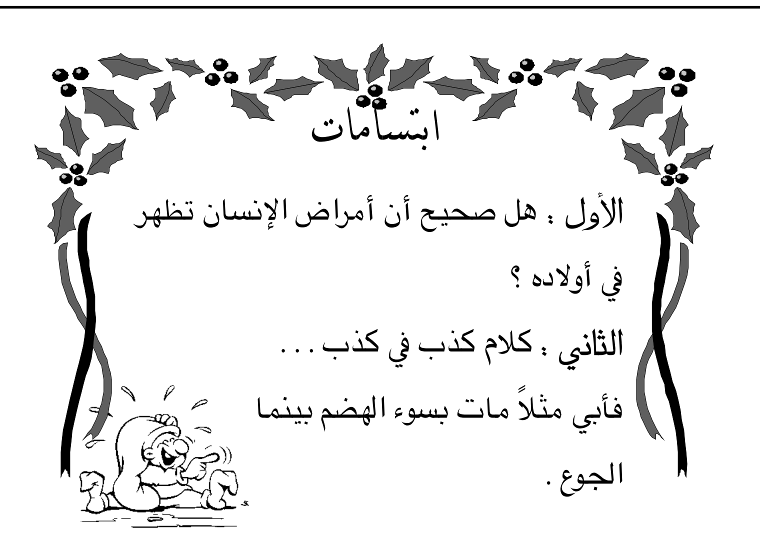
(٦٦٨) **أثبت العلم :** أن أنثي العنكبوت تلتهم الذكر.

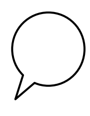
والمعروف أن هذه الأنثى تلتهم الذكر قبل التزاوج ، ولكن ثبت علمياً أن الأنثى تلتهم الذكر قبل التزاوج وبعد التزاوج .

وبالبحث تبين أن العناكب الإناث لديها غريزة الالتهام أقوي من غريزة الزواج .

والسبب في هذا الالتهام هو : أن لدي إناث العنكبوت هرموناً معيناً يدفعها للالتهام. كما أن عالم العنكبوت مبني كله علي هذه القاعدة ، كلما زادت القدرة علي الالتهام ضمن العنكبوت البقاء مدة أطول في الحياة . . . وهكذا فإن الحفاظ علي الحياة أهم من إنجاب أطفال آخرين .

(٦٦٩) **أثبت العلم :** أن العنكبوت تملك أحدث شبكة لمياه الشرب في العالم . . . حيث تقوم شباك العنكبوت بجمع (الندي) وتخزينه لتشرب منه العنكبوت ، بالإضافة إلي ما هو معروف عنها في اصطياد (الفريسة) أي أنها تؤمن لنفسها المأكل والمشرب ، وهذا ما يفسر ذلك إقدام العنكبوت علي إعادة نسج شباكها كل يوم .



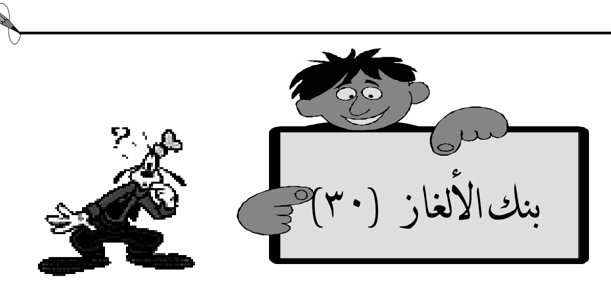


(٦٧٠) **أثبت العلم :** أن شبكات العنكبوت تختزن مقادير حيوية من الماء تستخلصها من الجو المحيط بها .

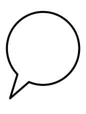
كما أن العناكب (علي عكس غيرها من الحشرات) تتنفس عن طريق رئات خاصة لذلك ينبغي أن تظل رطبة وممتلئة بمقادير كبيرة من الماء كل يوم . هذا ويقوم العنكبوت في الحدائق بإعادة بناء شبكته قبيل الفجر كل يوم عندما تكون رطوبة الجو في أعلى معدلاتها.

(٦٧١) **أثبت العلم :** أننا ندين بوجودنا للنمل ، بعد أن تبين أن النمل يقلب التربة في معظم أنحاء العالم ، كما يعمل علي تهويتها وتجفيفها وإغنائها ، وهو ينقل المواد العضوية إلي قراه تحت الأرض ، وفي بعض الغابات يقلب النمل التربة بمقدار ما يقلبها دود الأرض ، كما أنه يعد من أهم ناشري بذور النباتات كما أثبتت تلك الاكتشافات .

(٦٧٢) **أثبت العلم :** أن النمل بمجموعة هو إحدى القوى المهيمنة علي الأرض ، والأنواع المعروفة التي يبلغ عددها (٨٨٠٠) نوع تغطي معظم سطح الأرض ، باستثناء المناطق القطبية ، وبلغة الأرقام يبلغ تعداد سكان مملكة النمل عشرة ملايين مليار وهو عدد يفوق بأضعاف كثيرة تعداد كل الحيوانات والزواحف .



- كم مرة يتكرر الرقم (٣) بين الرقمين (١-٤٠) ؟



(٦٧٣) **أثبت العلم** : أن النمل يأكل أكثر من (٩٠٪) من جيف الحيوانات الصغيرة ، وهناك أعداد هائلة من الحيوانات والنباتات تعتمد علي النمل ، فلو أبيد النمل بطريقة ما لانقرضت مئات الألوف من أنواع الحيوانات والنبات ، ولاختل توازن كثير من النظم البيئية في العالم .

(٦٧٤) **أثبت العلم** : أن النمل يتميز بالتنظيم الاجتماعي ، فأثناء البحث عن الطعام يخرج جيش مؤلف معظمة من إناث لا تستطيع التناسل للوقوف صداً منيعاً أمام أي اعتداءات خارجية حتى يعود فريق البحث عن الطعام سالماً .

كما اتضح للباحثين أن حياة النملات العاملات تقوم علي تفانٍ انتحاري ، وأن لكل نوع من النمل تركيبته المميزة من الأسلحة ووسائل الاتصال ، فالنمل الناري فرقة المقاتلة خارج القرية بإفراز آثار كيميائية يخلفها وراءه ، وعندما تكتشف نملة مغيرة حشرة ميتة لا تستطيع حملها تسرع عائدة في اتجاه القرية مخلفة وراءها افرازات خفيفة عبارة عن مزيج من مركبات كيميائية قوية إلي حد أنها تكفي لدعوة عشرات من النمل للاتجاه نحو تلك الحشرة الميتة لحملها إلي القرية .



أسماء ومعان

عابدين:	جمع عابد .
عائذ:	اللاجئ - المحتمي .

(٦٧٥) **أثبت العلم :** أن النحلة عندما تجد نوعاً جديداً من الأزهار النضرة تخبر الآخرين في الخلية عن اكتشافها ، وأنه يمكن الوصول إليه بإتباع الاتجاه الذي ستبدأ في سكة أو اتخاذه .

وهذا يتم عن طريق ما يسمي بـ" رقصة الرحيق" فعند رجوع النحلة إلي الخلية بحمل عظيم من العسل ، ترقص أعلي الخلية وأسفلها لتلفت إليها أنظار النحلات الأخريات ، التي تعرف في الحال نوع الزهرة من الرائحة المنبعثة من النحلة المنبعثة من النحلة الراقصة ، ويحفزها ذلك علي إحضار الرحيق من نفس نوع الزهر.

ولقد ثبت علمياً : أن رقصة الرحيق تدل النحلات الأخريات علي الاتجاه الذي يجب أن تتخذه للوصول إلي الزهرة التي عادت منها النحلة لتوها ، وتعرف ذلك من اتجاه زاوية الرقصة بالنسبة إلي الشمس ، فيمكن للنحلات بالتالي أن تأخذ نفس هذه الزاوية في أثناء طيرانها من الخلية ، وبذلك تعثر علي حقل الأزهار الذي وضعته النحلة . ومن ثم فإن النحل يتصل بعضه ببعض أثناء النشاط اليومي فيما يتصل بكمية من الطعام ورائحته وموقعه التقريبي . . ويرجع العلماء هذا السلوك إلي : الإلهام من الله تعالي لهذا النحل .



(٦٧٦) **أثبـت العلـم** : أن هنـاك مخلوقـاً بحريـاً شـبيهاً بثعبـان البحـر يسـمي "اللامـبري" بـبحيرات أمريكـا الشـمالية حيـث يسـتوطن بهـا . . . ويفـترس "اللامـبري" الأسمـاك إذ يلصق جلده بجلد الفريسة ويمتص دماءها .

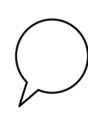
كما أثبت العلم : أن سمك (الكانديزو) المفترس يتغذى علي دماء خياشيم الأسماك، لذلك يطلق عليها العلماء اسم : "دراكولا عالم الأسماك" ، ولا تتغذي هذه الأسماك إلا علي الدم فقط .

(٦٧٧) **أثبـت العلـم** : أن أجهـزة الترصد والتصويب مستوحاة مـن الأفعى ، فلقد ابتكر العلمـاء آلات تصـوير وأجهـزة مراقبـة ليليـة ، وأدوات حساسـة للتنقيـب عـن المعـادن والثروات الطبيعية المدفونة في باطن الأرض ، وذلك باستخدام الأشعة تحت الحمراء ، أو الأشعة الحراريـة . وهذه الفكـرة الفذة قد استوحاها العلماء من الأفعى المسماة "أم جـرس: أو "أم جلاجـل" هـذه الأفعى تستطيع الاستدلال علي مكـان فرائسـها والتوجـه إليها في الظلام الدامس بالاعتماد علي الأشعة الحرارية الضئيلة المنبعثة من فرائسها .

بنك الحسنات

قال ﷺ : "إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم يزل في خرفة الجنة حتى يرفع قيل يا رسول الله : وما خرفة الجنة ؟قال : جناها".

[رواه مسلم] .

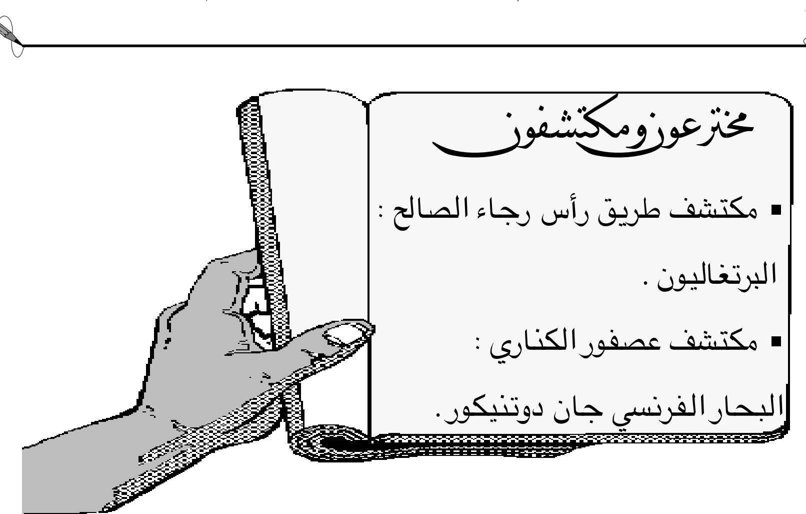


(٦٧٨) **أثبت العلم :** أن مدارس البنات تحقق نتائج أفضل من المدارس المختلطة بصورة ثابتة ومستمرة ، وأن نتائج المدارس المختلطة عموماً أدني بكثير من غير المختلطة في حين كانت نتائج مدارس البنات أعلي من نتائج مدارس الذكور.

(٦٧٩) **أثبت العلم :** أن لطرفة العين علاقة بما يختزنه المرء من معلومات ، وما يتخذه من قرارات ، وما ينجزه من أعمال عقلية شاقة .

كما دلت الأبحاث علي أن للتعب والقلق علاقة وثيقة بطرف العيون ، بحيث يزداد هذا كلما كثر ذاك .

وقد اكتشف العلم أن هناك علاقة بين الطرف ووظائف المخ ، وتوصل الباحثون إلي أن العين تطرف (١٥) ألف طرفة في اليوم ، وأن أي زيادة في انتباه المخ تقلل من معدل الطرف أو استمراريته ، فالسائق حينما يتعرض لموقف شديدا الخطورة يتوقف الطرف كلياً وذكر الباحثون أن الشهود أمام المحكمة يزداد طرف أعينهم .



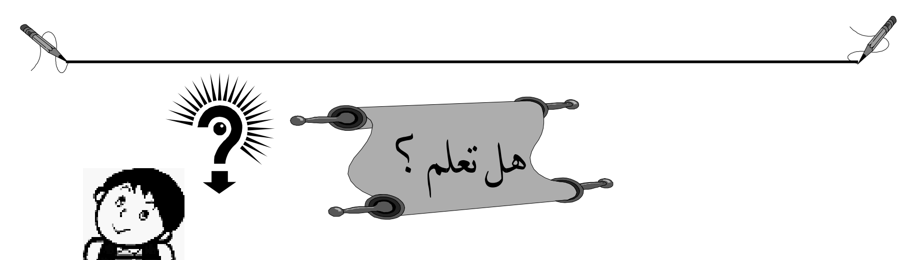


(٦٨٠) **أثبـت العلـم** : أن التفكك الأسري والاجتماعي يؤدي إلي كثير من الأمراض النفسية ، خاصة مرض انفصام الشخصية ، وأن هذه الأمراض النفسية تكاد تنعدم بين الأفراد الذي يعيشون في عائلات وأسر ممتدة .

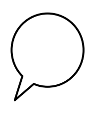
(٦٨١) **أثبـت العلـم** : أن السمات الجينية والوراثية هي التي تتحكم في إصابة بعض الأشخاص بأمراض الاكتئاب والمشكلات النفسية الأخرى .

(٦٨٢) **أثبت العلم** : أن الفشل في العلاقات العاطفية ، والأزمات العاطفية والنفسية له علاقة وثيقة بالإصابة بمرض السرطان .

(٦٨٣) **أثبت العلم** : أن الإحباط النفسي من أهم أسباب الأمراض العضوية ، فقد يشعر الإنسان بصداع مفاجئ ، أو آلام في الظهر ، أو مغص أو دوار أو زغللة في العينين ، أو تنميل بالقدمين أو اليدين، وبالكشف والتحاليل وإجراء الإشاعات يتبين أن النتائج كلها سليمة ، ومن هنا يتضح أن التوترات النفسية والعصبية تصيب الجسد بأعراض غير عادية .



- أن أول مضاد حيوي تمت صناعته هو : البنسلين .
- أن أكبر بحيرة في قارة أفريقيا هي بحيرة فكتوريا .



(٦٨٤) **أثبت العلم** : أن أحد الأسباب المهمة وراء عدوانية بعض الأطفال ، وهو عبارة عن إنزيم بالمخ يؤدي ضعف أو انعدام إفرازه إلي حدوث حالة العدوانية السلوكية .

(٦٨٥) **أثبت العلم** : أن الصدمات العاطفية والنفسية تؤدي إلي العقم الكامل عند السيدات ، وقد تم التوصل إلي هذه الحقيقة بعد إجراء عدة تجارب علي عدد من السيدات اللاتي تعرضن لصدمات عاطفية ونفسية شديدة ، انتهت بهن إلي العقم وفقدان المقدرة علي الإنجاب .

(٦٨٦) **أثبت العلم** : أن شخصية المقامر تتميز بالاندفاع وفقد المقدرة علي تحمل المسئولية والتعلم من التجربة ، ولا مانع عنده من الانغماس في الملذات المختلفة ، من إدمان خمر أو أقراص ، أو السقوط في الانحراف الكامل . كما أنه مستعد للتضحية بكل شئ من مركز اجتماعي ، وعرض وشرف ، وهو مستعد للاستمرار في لعب القمار ولو أدي إلي المقتل . كما أنه لا يتورع عن فعل أي جريمة مقابل تعويض خسارته .





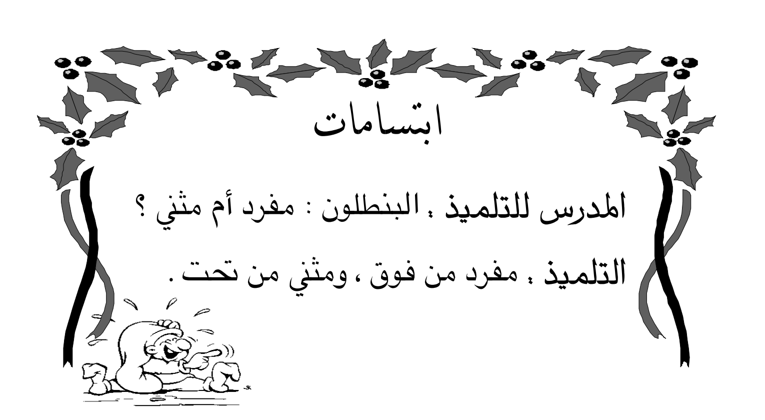
(٦٨٧) **أثبت العلم** : أن (١٤٪) يدمنون كل أنواع المخدرات ، وغالباً ما يتعاطون المخدر علي نحو جماعي في منزل أحدهم .

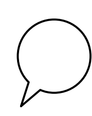
كما أن (٩٦٪) منهم معرضون للإصابات النفسية والعصبية من جراء الإدمان ، وأن (٦٠٪) منهم يعتريهم القلق والتوتر .

هذا ما أثبتته الدراسة التي تمت في مستشفي القصر العيني بالقاهرة علي مجموعة مختارة من أهل الفن .

(٦٨٨) **أثبت العلم** : أن الفتيات اللاتي تعرضن للاعتداء الجنسي قبل سن السادسة عشرة ، يصبن بالعقد النفسية التي تتركز حول كراهية الرجال ، ويجعل (١٥٪) من هؤلاء الفتيات يحاولن الانتحار .

(٦٨٩) **أثبت العلم** : أن نسبة الاكتئاب في النساء تزيد عنها في الرجال بنسبة (٣) إلي (١) ويعود ذلك إلي طبيعة تكوين المرأة ودورها في الحياة المرتبط بكثرة التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها كذلك إذا تأخر سن الزواج ، أو انفصالها .





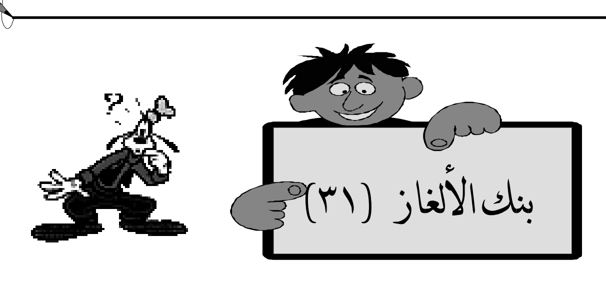
(٦٩٠) **أثبت العلم** : أن الناس مبرمجون بيولوجيا لأخذ قسطٍ من النوم في قيلولة النهار، والتي عادة ما تكون في منتصف فترة الظهيرة .

وأوضحت الدراسات : أن الناس لا يشعرون فقط بأنهم أفضل حالاً بعم النوم ، بل أيضاً بأنهم أكثر قدرة علي التركيز واتخاذ قرارات معقدة . مما يعني النوم أو الإغفاءة لمدة (١٥) دقيقة إلي (٢٠) دقيقة يؤدي إلي النشاط والحيوية .

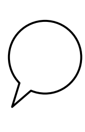
(٦٩١) **أثبت العلم** : أن انفعال الغضب باعتدال وفي وقته الصحيح انفعال صحي وفطري لا ضرر منه ، بل هو من ضرورات الحياة . وكتم هذه الغضب يؤدي إلي الأمراض .

فالثابت علمياً : أن انفعال الغضب المعتدل يحمي الجسم من الصداع والبرد ، وآلام الأسنان ، والغثيان ، والشعور بالذنب ، والتوتر والاكتئاب ، وضيق التنفس .

كما ثبت أن في حالة الغضب المعتدل تفرز الكظرية مادة (الأدرينالين) بكمية محددي في الدم ، فتنشط الدورة الدموية ، مما يساعد الجسم علي مواجهة الآثار المحتملة للغضب .



- لها عين ، ولكنها لا تري . فما هي ؟



(٦٩٢) **أثبت العلم** : أن تناول الطعام مع الأصدقاء يفتح الشهية أكثر . .

فمع أجواد المرح والكلام والحكايات يمكن أن يأكل الشخص أكثر بكثير مما يجب أن يتناوله في وجبة واحدة .

(٦٩٣) **أثبت العلم** : أن الحالة المزاجية للشخص ترجع إلي نوع الطعام الذي يتناوله .

فالشعور بالاحباط والعدوانية يرجع إلي الاعتماد علي الطعام المشبع بالدهون وإهمال الخضروات والفواكه.

كما أن السكريات تجعل الإنسان شديد التركز ولكن بكميات مناسبة ، وفي الوقت المناسب .

كما أن الكربو هيدرات التي توجد في المواد السكرية والنشوية ، لها تأثير مهدئ علي المخ بشرط أن يتم تناولها بدون دهون عالية .

وهذا يعطي الحامض الأميني (ترميتوفان) مدخلاً للمخ ، مما يتسبب في تعديل المزاج .

أسماء ومعان



عادل:	منصف - يحكم بالحق .
عارف:	عالم – مدرك- ملم بكل الأمور.
عاشور:	نسبة إلي عاشوراء .

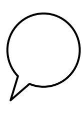
(٦٩٤) **أثبت العلم** : أن الكرنب من أفضل الأغذية التي (ترمم) الجسم ، وتقوي جهاز المناعة ، وتخفيف كثيراً من احتمالات خطر الإصابة بالسرطان ، كما أنه يؤدي إلي اعتدال المزاج . والتخلص من الكآبة والتوتر . .

(٦٩٥) **أثبت العلم** : أن الطماطم تحتوي علي أحماض (كومارين) و (كلورجين) التي تقلل كثيراً من بناء الخلايا السرطانية ، كما أنها ضرورية للحصول علي المواد الكربو هيدرائية المنعشة للمخ .

(٦٩٦) **أثبت العلم** :أن الخبز من منشطات الطاقة لدي الإنسان ، وكذلك البطاطس والجزر ، بالإضافة إلي الخضروات ، والفواكه بوجه عام ، فهي تساعد علي تحسين الحالة النفسية للإنسان .

(٦٩٧) **أثبت العلم** : أن (الجلوكوز) (أي السكر البسيط الموجود في قصب السكر) يحسن كثيراً من وظيفة التذكر لفترة طويلة ، سواء كان تناوله بعد الوجبات أو قبلها ، أو داخلها ، أو عن طريق الحقن .





(٦٩٨) **أثبت العلم** : أن قشور الفواكه تطيل عمر السيارة .

حيث أكدت الدراسات أن استخدام بعض قشور الفواكه مثل البرتقال والرمان وغيرها . . إلي جانب أوراق بعض النباتات مثل : الصبار والنعناع ، وذلك بإعداد بعض التوليفات من المستخلصات النائية الناتجة عن (غلي) هذه المواد في الماء ، واختبارها في مقاومة حدوث التأكل وتكوين الرواسب في (ردياتير) السيارات ، فأعطيت نتائج إيجابية .

(٦٩٩) **أثبت العلم** : أن "ثقب الأوزون" هو المسئول الأول عن ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد .

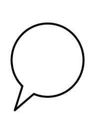
(٧٠٠) **أثبت العلم** : أن الرجال والنساء الذين يفتقدون اللياقة يواجهون مخاطر الوفاة المبكرة ، كما هو الحال بالنسبة إلي المدخنين ، وبالتالي فقد أكد العلماء علي أن اللياقة يمكن أن تحمي الإنسان من الوفاة المبكرة .



قل : طاقة ورد أو زهر.

ولا تقل : باقة ورد .

فالباقة هي : حزمة البقل كالفجل والجرجير.



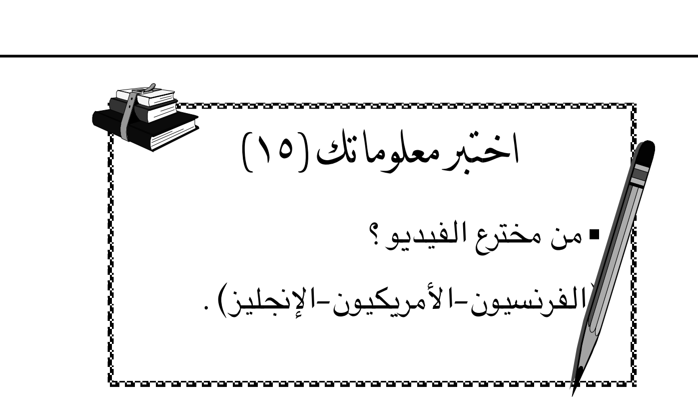
(٧٠١) **أثبت العلم** : أن قرود (الشمبانزي) تمتلك الإطار والبنية العاطفيتين اللتين تعدان أساساً للشعور الأخلاقي .

فقد لاحظ العلماء : أن استعداد الشمبانزي لمشاطرة طعامه مع الآخرين يختلف من كائن لآخر .

كما لاحظوا : أن أكثر القردة كرماً وسخاءً في تقديم جزء من طعامها إلي الآخرين كانت أول من يدعي إلي المشاركة في أي وليمة جماعية ، كما القردة البخيلة فكانت تلقي صداً وعدوانية إن هي أقدمت علي مثل هذه المشاركة .

(٧٠٢) **أثبت العلم** : أن العدس أبو جبة ، أعلي في قيمته الغذائية من العدس الأصفر .

(٧٠٣) **أثبت العلم** : أن التين الشوكي غذاء مفيد جداً للإنسان ، حيث يعتبر هاضماً جيداً ويعمل دور المرطب والملين مما يقي شر الإصابة بالإمساك ، كما أنه يحتوي علي بروتينات وكربو هيدرات وفيتامينات وأملاح معدنية .

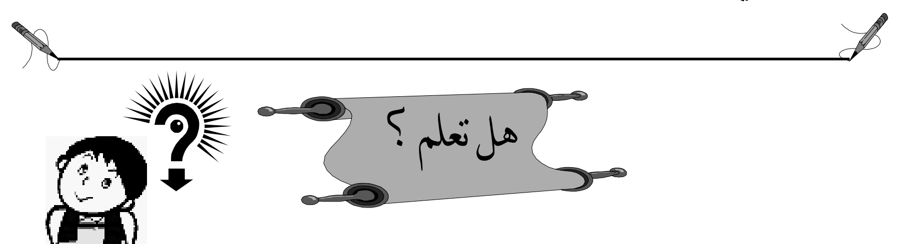




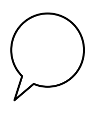
(٧٠٤) **أثبت العلم :** أن تناول المشروبات الساخنة الخاصة مثل : الينسون والزنجبيل والقرفة لا تساعد علي تجلية الصوت ، ونقائه كما يعتقد الجميع وخاصة : المطربون والقراء والواعظ وغيرهم ، لأن طريق المشروبات هو المرئ ، وطريق الحنجرة هو الهواء ، وإذا ما تسربت نقطة ماء إلي الحنجرة فإن الإنسان يطردها فوراً وإلا أصيب بشرقة السعال .

لذلك فإن دور المشروبات الساخنة في هذه الحالة هو : منح الإنسان نوعاً من الراحة النفسية .

(٧٠٥) **أثبت العلم :** أن المرأة متقلبة المزاج ، وذلك بسبب تحكم هورموناتها ، ولاسيما الهرمونات الجنسية ، كما أن الدورة الشهرية تلعب دوراً كبيراً في تقلب المزاج ، ففي بدايتها تزداد كمية الهرمون (الاستروجسين) الذي ينبهها وينعشها ، ثم في وسط الدورة يبدأ هرمون (البروجستون) دور المخالف فيهدئ مشاعر المرأة ، ويجعلها منطوية سلبية ثم في الأيام الأخيرة يقل إفراز الهرمونين معاً ، مما يؤدي إلي الشعور بالتوتر والقلق والإحباط ، وفي هذه الفترة تقع أكثر المشاجرات بين المرأة والآخرين .



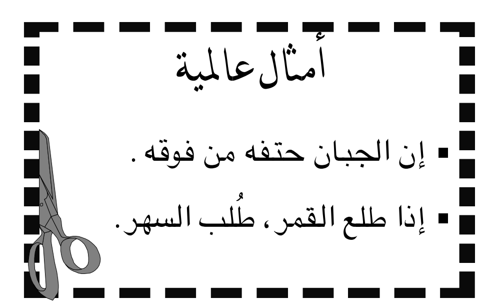
- أن السلعة الأولي في الأسواق العالمية هي : البترول .
- أن أكبر كواكب المجموعة الشمسية هو : المشتري .

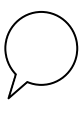


(٧٠٦) **أثبت العلم** : أن عرق الرجل يحتوي علي رائحة المسك ، لذلك توصل صناع العطور إلي عطر استخلصوه من عرق الرجل لجذب الإناث . وإذا كان لهذا العطر تأثير السحر في جذب الإناث ، فقد تبين أن له أثراً عكسياً علي الرجال ، فهو يجعلهم أكثر عدوانية .

(٧٠٧) **أثبت العلم** : أن المرأة أكثر إقبالاً علي الكتب من الرجل . حيث أثبتت الدراسات أن الرجل يهتم أكثر بالصحف اليومية ، وأكدت الدراسات علي أن غالبية عشاق القراءة تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠- ٤٥) عاماً ، كما أثبتت الدراسات أن الذين يعشقون القراءة يحبون العزلة والابتعاد عن الآخرين .

(٧٠٨) **أثبت العلم** : أن رواية القصص بأسلوب مريح وجذاب ، تعمل علي تهدئة المرضي المصابين بالأمراض النفسية ، وتجلب النعاس إلي أجفانهم . لذلك لجأ بعض الأطباء إلي النفسيين إلي الاعتماد جزئياً علي رواية القصص والحكايات ، والاستعاضة بها عن بعض الأقراص المهدئة في علاج الاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية .



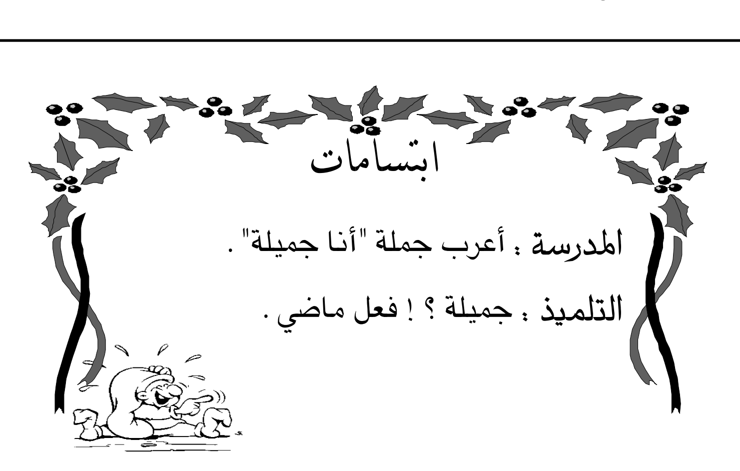


(٧٠٩) **أثبت العلم** : أن معدل بكاء المرأة التي تتمتع بصحة جيدة يقارب خمس مرات في الشهر، يقابل ذلك البكاء مرة واحدة فقط في الشهر بالنسبة للرجال .

وذلك لأن المرأة أكثر عاطفية من الرجل ، وبسبب التأثير الهرموني الذي تتعرض له المرأة ، حيث لا يوجد توازن في الهرمونات عندها .

كما وضحت الدراسة أن كلا الجنسين يميلان إلي البكاء بين الساعة السابعة والعاشرة مساءً ، وتتساقط دموع المرأة بغزارة ، بينما الرجل يستطيع التحكم فيها لأن دموعه تتجمع في المقلة ولا تتساقط إلا قليلاً ، وهذا الوضع يجعل النساء أكثر صحة لأن البكاء هو أفضل وسيلة للتعامل الطبيعي مع الجسم أثناء التوتر .

(٧١٠) **أثبت العلم** : أن حاسة الشم تكون أقوي لدي الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ _ ٤٠) سنة ، وأنها تضعف ببطء فيما بين الخمسين والستين ، ثم تضعف بمعدل أسرع فيما بين التسعين .



(٧١١) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين المرأة وبين دولابها الخاص . وعن طريقه يكمن معرفة طبيعة شخصية المرأة .

وتقول الدراسة :

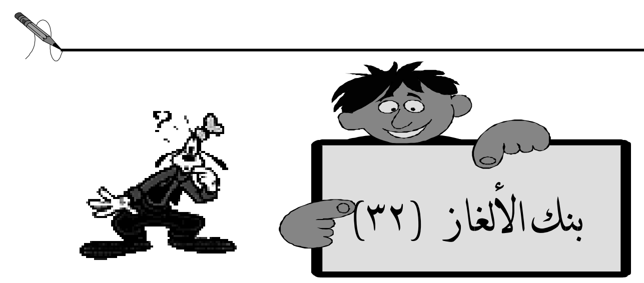
(١) أنه إذا كان دولاب المرأة بسيطاً في محتوياته ، ويحتوي علي الحاجات الضرورية ، فهذه دلالة علي أن المرأة قوية الشخصية ، وذو مقدرة قيادية ، وليست الأشياء المادية هي اهتمامها الأول .

(٢) إذا كان الدولاب مليئاً جداً بالملابس ، فهذا يعني أنها عاطفية خيالية ، أو بخيلة .

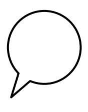
(٣) وإذا كان الدولاب مليئاً بالصور والملصقات العائلية فهذه امرأة عاطفية ، وتحب حفظ أسرار الناس .

(٤) وفي حالة تكاثر محتويات الدولاب حتى يبدو كالمخزن ، سواء بالحقائب والملابس وغير ذلك ، فهذا يدل علي إخلاصها وحنينها للماضي .

(٥) أما الدولاب الذي يتسم بالفوضى وعدم الترتيب ، وتخرج منه الأشياء بصعوبة ، فإن هذا يدل علي أن صاحبة الدولاب شخصية فوضوية ، غير منظمة ، ولا تهتم بملابسها ، ولا بالآخرين .



- لها أذنان ولكنها لا تسمع . فما هي ؟
- في حجم الكبابة وعليها ألف عباية . فما هي ؟



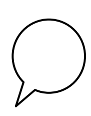
(٧١٢) **أثبت العلم** : أن المرأة لا تصادف صعوبة عند توجهها للنوم ، ولكنها تصادف صعوبة بالغة عند النهوض في الصباح ، وأثبتت الدراسات أن (٦٥٪) من النساء يفضلن البقاء في الفراش طول اليوم لو ترك لهن الحبل علي الغارب ، لكن الأعباء المنزلية الملقاة علي عانقهن تجبرهن علي للاستيقاظ.

أما الرجل فعلي العكس من ذلك ، فإن مشكلاته تبدأ عند النوم ، فلا يستغرق في النوم بسهولة ، وإن كان في الصباح يستيقظ نشطاً في سهولة ويسر.

(٧١٣) **أثبت العلم** : أن الشامبوهات مشبعة بمجموعات دوائية عديدة ، وتركيبات كيميائية مختلفة ، منها حمض الصفصاف ، والجاوي ، ومحضرات الزئبق ، ومادة السيلينيوم ، والكادميوم سلفيد ، وهذه مواد مفيدة لو استعملت بالنسبة المصرح بها ، حيث الأول لا يتعدي نسبة (٢.٥٪) و (١٪) من الثاني ، أما إذا تعدت النسبة تسبب التهابات الجلد والتأثير السئ علي الكبد والكلية ، والتهابات العين .

أسماء ومعان

عاصم:	الحافظ- الواقي -المصون .
عاطف:	حنون - رقيق - يعطف علي غيره .
عاكف:	المقيم علي العبادة .



(٧١٤) **أثبت العلم :** أن صبغ الشيب وتلوين الشعر له أضراره الكبيرة ، حيث ثبت علميا أن هذه الصبغات تحتوى على مواد تعوق الجلد عن القيام بوظائفه الحيوية وتلحق أخطاراً فادحة ، وتشققاً بالشعر وفروة الرأس ،كما تحمل خطر التسرطن . ومن هذه المواد على سبيل المثال لا الحصر : تيتاينوم أوكسيد ، بنتونيت ، هكزا كلورفين فينيلين ، وغيرها من المعطرات والذيبات العضوية الكلوية التي تحمل إنذارا لتسمم ، عاجلاً أو أجلاً.

(٧١٥) **أثبت العلم :** أن ألام الدورة الشهرية عند البنات اللاتي لا يمارس أي رياضة تزداد بنسبه الضعف عن البنات اللاتي يمارس الرياضة . كما أن الرياضة . كما أن الرياضة لها تأثير كبير على جمال المرآة وقوامها .

(٧١٦) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة بين استعمال وسائل المكياج من جانب المرآة وانتشار حب الشباب لديها .

فلقد تمت دراسة علمية أثبتت أن (٣٠) من النساء اللاتي يستعملن أدوات المكياج يصبن بحب الشباب ، وخاصة في المنطقة السفلية من الوجه .

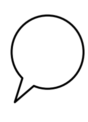


(٧١٧) **أثبت العلم :** أن مرض السرطان ينتشر أكثر بين الفتيات اللاتي يرتدين الملابس القصيرة (الميني جيب)

فلقد نشر في المجلة الطبية البريطانية : أن السرطان الخبيث (الميلانوما الخبيثة) (والذي يعد من أندر أنواع السرطان) أصبح اليوم في تزايد . وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حاليا حيث يصبن به في أرجلهن ، وأن السبب الرئيسي لشيوع هذا السرطان الخبيث هو انتشار الأزياء القصيرة التي تعرض الجزء العاري من جسد النساء لأشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة ،ولا تفيد الجوارب الشفافةأو(النايلون) في الوقاية منة . وقد أجريت بحوث على نتائج ارتداء (الميني جيب) .. فقام بعض العلماء بأخذ مقاييس لسيقان بعض الفتيات قبل ارتدائهن (الميني جيب) ، ثم أخذوا مقاييس لنفس السيقان بعد مدة معينة من ارتداء (الميني جيب) ، فوجدوا أن هذه السيقان قد تضخمت بنسبة (٥٪) وتغير لون جلدها بنسبة (٧٪).

بنك الحسنات

قال رسول الله ﷺ : " من عاد مريضاً أوزار أخا له في الله ، ناداه منادٍ: أن طبت وطاب ممشاك وتبوأت من الجنة منزلاً" [رواه الترمذي وقال : حديث حسن] .



(٧١٨) **أثبت العلم** : أن الثياب الضيقة تعذيب لحرية الجسد ، وضرر صحي محضى لخلايا الجسم وأجهزته ، وخاصة جهاز التناسل والأطراف ، فقد تبين أن كثيراً من السيدات أدى اللباس الضيق عندهم إلى العقم ، أو تشوهات الأجنة ، أو الولادة المقعدية (أي يكون رأس الجنين إلى أعلى معكوسا) ، مما أدى للولادة بعمليات قيصرية ، أو تمزق عنق الرحم ، كما أن اللباس الضيق يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم نتيجة لمقطع العروق.

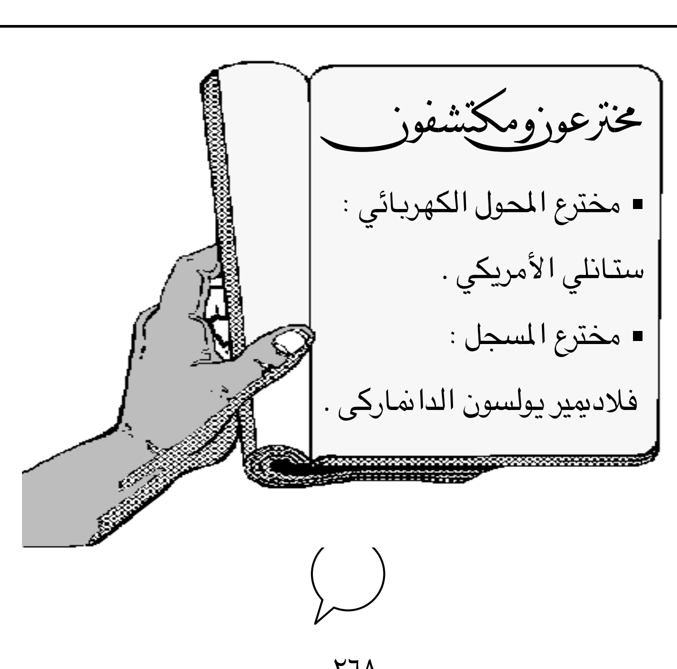
(٧١٩) **أثبت العلم** : أن الحذاء ذي الكعب العالي يؤدى إلى مرضين خطيرين هما :

(١) تصلب عضلات الساق .

(٢) مرض (شيرمان) وهو عبارة عن تشوهات العمود الفقري ، وانقلاب الرحم .

(٧٢٠) **أثبت العلم** :أن الحذاء الضيق يؤدى إلى الضغط الجانبي على القدم ، مما يؤدى إلى إرهاق القدم ، وإصابتها بآلام قاسية .

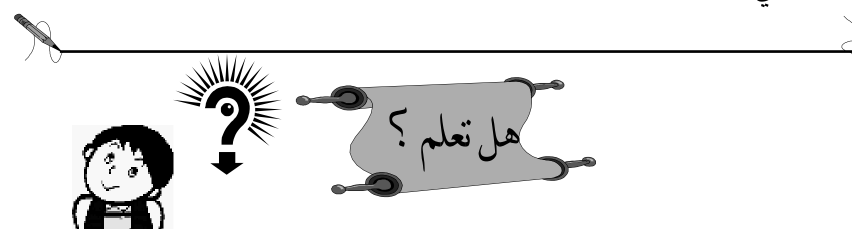
كما أنه يؤدى (على المدى الطويل) إلى تشوهات القدم ، أو التحام الأصابع في القدمين وتسلخها ، وحدوث الفطريات فيها .



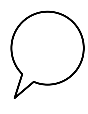
(٧٢١) **أثبت العلم** : أن اعتزال النساء في المحيض ضروري .

وهذا ما أمر الله تعالى به " ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾ [البقرة : ٢٢٢] ، والعلم الحديث يكشف لناس هذا التحريم :

حيث أن عضو التأنيث يتمتع بوسط حمضى ، وذلك لأن المهبل يحتوى على (أورجانيزمات) بكتيرية عضوية تخمر (الجليوكوجين) إلى حمض اللبن ، فتجعل محتويات المهبل ذات وسط حمضي ، وهذا الوسط له أهمية كبرى في مقاومة العديد من الجراثيم التي تهاجم ، فالمهبل بمحتوياته الحمضية يتمتع بمقاومة طبيعية ، ولكن وقت المحيض ، وبسبب نزول الدم الكثيف ، فإن الوسط الحامضى يصبح متعادلاً ، وبهذا لا يستطيع مقاومة الجراثيم الضارة ، ويكون وسيطًا في نقل الجراثيم من الرجل للمرأة والعكس ، حيث يكون عنق الرحم مفتوحاً يسمح بدخول الجراثيم إلى تجويف الحم خلال فترة اللقاء . كما يتساقط الغشاء المخاطي للرحم ، ويصبح أكثر عرضة للالتهابات العنيفة ، كما أن اللقاء الجنسي وقتها يسبب احتقاناً شديدا بالحوض وهذا ما يؤدى إلى ازدياد دم الحيض ونزوله في شبه نزيف .



- أن عدد بحور الشعر العربي : ١٦ بحراً .
- أن مرض النوم يصيب الإنسان عن طريق : ذبابة التسى تسى .



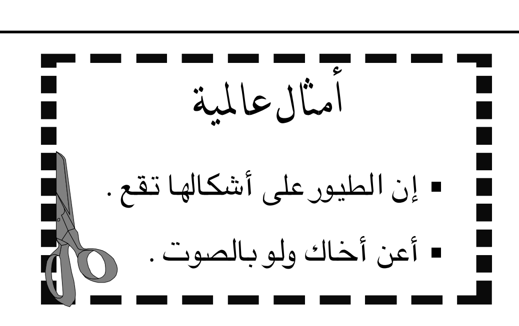
(٧٢٢) **أثبت العلم** : أن المهبل يتعرض لبعض الجراثيم أثناء الحيض .

ومن هذه الجراثيم : (الجونوككس) ، (والاستافيكوككس) ، (والاستريتوككس) والباسلس كلاه كميونس ، وأنواع مختلفة من الدبلوككس والبكتريا السابروفتيك ، وباسلات الدفتريد . وهناك كذلك أصناف مختلفة من الفطر تصيب المهبل ، وتسبب مرضاً يسمى (ميكونك فجينيتس) .

وخطورة الجماع أثناء الحيض أنه أهم الأسباب المهيئة لتعفن الرحم ، الذي يسبب العقم ، كما أنه أشد الأمراض إيلاماً للمرأة .

(٧٢٣) **أثبت العلم** : أن الزنا يتسبب في العديد من الأمراض من أشهرها : الزهري ، وهو ثالث مرض في العالم من حيث عدد وفيات ضحاياه ..

وهو المرض الذي لا يترك صاحبه حتى يذيقه كل أنواع الألم والعذاب فهو يتسبب في القرحة التآكلية وهو : أن يصبح جسم المصاب مرتعاً لغزو الجراثيم ، كما يصاب صاحبة بإتلاف العضلات وتفتت العظام وتآكلها ، والعين تفقد الإبصار .. وهكذا ما من عضو في جسم المصاب إلا وتعرض للتدمير قبل الموت .

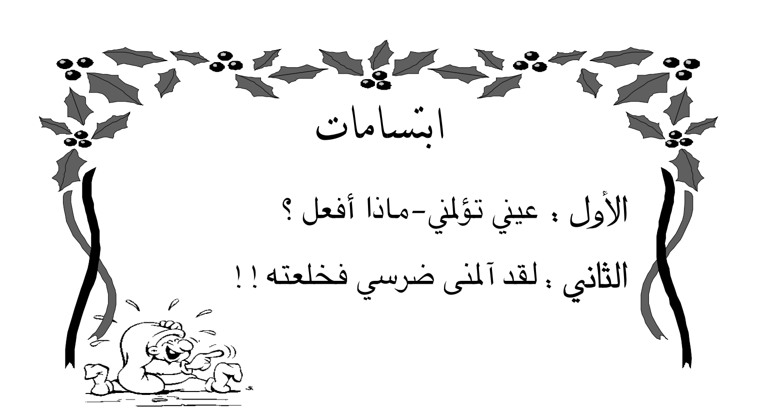


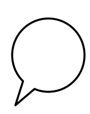


(٧٢٤) **أثبت العلم** : أن من أخطر الأمراض يسببها الزنا هو مرض السيلان .

وهو مرض تسببه جرثومة تسمى ب (الجونو ككس) وهو مرض فتّاك ، يترك المصاب به في حالة من الألم والمرض ، ويعطل حركته ، ويشل تفكيره ، ويجعله في المجتمع عضواً أشل لا فائدة فيه ، ولا نفع منه . كما أنه يجعل النساء مستودعاً خطراً للعدوى ، وهو أحد الأسباب لتشويه النسل ، والقضاء على الذرية .

(٧٢٥) **أثبت العلم** : أن الزنا يسبب مرضاً خطيراً يسمى ب (القرحة الأكالة) وهو مرض خطير يعمل على إتلاف الأنسجة التي حولها مع عدم رضوخها للعلاج ، ويكفى الإشارة إلى أن هذا المرض يؤدى إلى تأكل أعضاء التناسل ، وإحداث الأنزفة الدموية والغرغرينا وتسمم الدم ، وتهتك الأنسجة المختلفة كالعضل والعظم إلى غير ذلك من سائر الأجزاء .



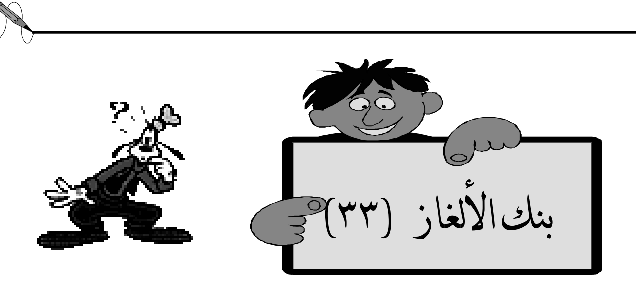


(٧٢٦) **أثبت العلم** : أن هناك أمراضاً خطيرة لا يصاب بها إلا الزناة فقط مثل :

جرب التناسل ، وسنط التناسل الذي يكثر في فتحة مجري البول ، وأسفل القضيب وحول فتحة المهبل ، وفي فتحة مجري البول عند الأنثى ، وهناك مرض (هربس التناسل) الذي يحدث حكة شديدة والتهاباً مؤلماً ، قد يؤدي إلي التقيح والتقرح في الأعضاء التناسلية ، وكالورم الجلدي الرخو المعدي الذي يصيب جلد الخصية ، والقضيب ، والشفرين .

وكذلك مرض "قمل العانة" من الأمراض المنتشرة كذلك بين الزناة انتشاراً كبيراً ، وقد يمتد هذا القمل من العانة إلي الإبطين ، وشعر الصدر ، والزنا هو العامل الأساسي في هذا المرض القذر بين الزناة الملوثين .

وهذا بعض ما كشفه لنا العلم عن خطورة هذه الفاحشة وصدق الله العظيم القائل {وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةٗ وَسَآءَ سَبِيلٗا ﴿٣٢﴾} [الإسراء : ٣٢] .



- ما هو الشئ الذي إذا كثر حراسه صار مستباحاً ؟
- ما هو الشئ الذي له ثلاثة عيون ورجل واحدة ، ولكنه لا يري ولا يمشي ؟



(٧٢٧) **أثبت العلم :** أن الختان يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان الذي يكثر بين الشعوب التي لا توجب شرائعهم الدينية الختان .

وثبت علمياً أنه كلما أسرعنا في ختان الطفل أمكننا تجنيبه الإصابة بسلس البولي الليلي .

كما أن الختان له تأثير غير مباشر علي القوة الجنسية . حيث تبين من إحصائيات لبعض المعاهد العلمية أن المختونين تطول مدة الجماع لديهم قبل القذف أكثر من غير المختونين .

لذلك فهم أكثر استمتاعاً باللذة ، وأكثر إمتاعاً لزوجاتهم وإرضاءً لهن .

كما أن الختان يجنب الإصابة بأمراض جلدية أو سرطانية نتيجة لتراكم الميكروبات في القلفة المتخرشة ، وغير ذلك من أسباب الختان .

(٧٢٨) **أثبت العلم :** أن ختان البنات له دور كبير في تهذيب البنات من شحنات الجنس ولاسيما عند المراهقات ، حيث أثبتت البحوث التي قام بها مجموعة من الأطباء الفرنسيين والبلجيكيين ، وأكد الأطباء : أن المرأة التي تعرض عن الختان تعيش حالة عصبية حادة المزاج .

أسماء ومعان



عامر :	ساكن الدار - المقيم - الأهل - الباني.
عايش:	الحي - الأنيق - الجميل .

(٧٢٩) **أثبت العلم** : ارتفاع نسبة عدم الإخصاب أو العقم عند النساء اللاتي تعودن علي الحرية الزائدة في ممارسة الجنس ، دون وازع من خلق أو دين ، كما هو حادث بالنسبة للفتيات الأمريكيات والأوروبيات .

وقد أثبت العلم : أن الإباحية من أهم أسباب العقم ، حيث إن ذلك يؤدي إلي مرض التهاب الحوض في المرأة ، والذي يؤدي إلي انسداد قناة فالوب ، ويؤثر علي عمل المبايض والأرحام بوجه خاص ، بما يمنع مرور البويضة إليها نتيجة ذلك الالتهاب من جراء الإصابة بمرض السرطان ، أو غيره من الأمراض التي قد تصل إلي حدوث أورام ليفية في الرحم .

(٧٣٠) **أثبت العلم** : أن مزاولة النساء لبعض الألعاب الرياضية العنيفة ، مثل جري المسافات الطويلة ، والقفز ، والحركة العنيفة ، والرقص الهمجي ، كلها تؤدي إلي فقد المرأة لخصوبتها خلال فترة معينة .

والسبب هو : قلة تكون الدهون في أجسامهن ، وهذه الدهون مهمة في إنتاج الهرمون الأساسي لحدوث الحمل ، وهو هرمون (الاستروجين) .

كما أن الاكتئاب أيضاً يمنع أو يعوق إنتاج البويضة عند المرأة ، كذلك النساء العاملات ، عادة يفقدن الانتظام في دوراتهن ، الذي له تأثير في الإخصاب .



(٧٣١) **أثبت العلم :** أن حبوب منع الحمل تسبب الحمي السحاقية التي تحطم أعصاب المخ ، أو العمى الجزئي أو الكلي ، أو بعض أنواع أمراض السرطان ، وبالأخص سرطان الثدي ، أو في الأجنة ، بولادة أطفال مشوهين متخلفين عقلياً .

هذا ما أذاعته المؤسسات الطبية في أمريكا التي اعترفت بأن تحذيرها هذا جاء متأخراً بعد أن اتسعت شقة الخطر من تلك الحبوب ، واستفحلت آثارها الرهيبة.

(٧٣٢) **أثبت العلم :** أن حبوب منع الحمل تسبب الإصابة باضطرابات في تمييز الألوان ، خاصة الخلط بين اللونين : الأزرق والأخضر.

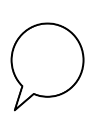
(٧٣٣) **أثبت العلم :** أن الأم الحامل التي تستعمل حبوب النوم ، إنما تعرض جنينها بعد الولادة إلي خطر الإصابة بالسرطان في الرأس .

كما تبين أن الأم الحامل التي تفرط في استعمال البنسلين أو المهدئات أو المنشطات إنما تتسبب بعد الولادة في إصابة وليدها بسرطان الدم .



قل : الباعة الجائلون أو الجوّالون .

ولا تقل : الباعة المتجولون .



(٧٣٤) **أثبت العلم** : أن هناك آثار جانبية لأقراص منع الحمل منها :

(١) الإصابة بالجلطات الدموية في أماكن مختلفة من الجسم.. كجلطات الساقين والرئة والمخ والقلب.

(٢) قابلية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد المختلفة.

(٣) نزول دم أثناء تعاطي الأقراص، مما يعطل المرأة عن أداء فرائضها الدينية (كالصلاة والصوم) كما تؤثر علي العلاقة الجنسية مع زوجها.

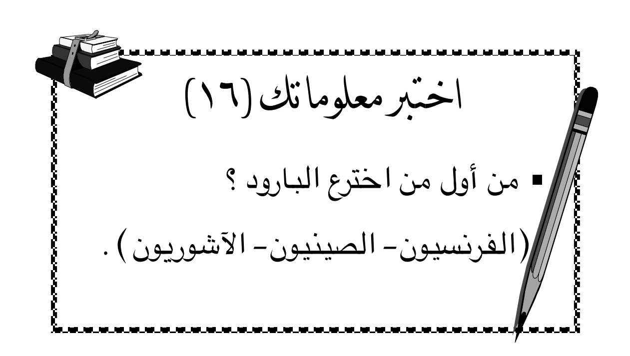
(٤) إفرازات مهبلية مختلفة نتيجة احتقان عنق الرحم.

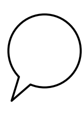
(٥) الإصابة بالغثيان والقئ.

(٦) نضوب أو قلة معدل إدرار لبن الثدي، لوجود هرمون الاستروجين بالأقراص.

(٧) زيادة ملحوظة في وزن الجسم عند كثير من السيدات اللاتي يتعاطن الأقراص.

(٧٣٥) **أثبت العلم** : أن الجنين داخل رحم الأم يسمع ويحس ويسلك مسلكاً فردياً مميزاً، ولاسيما أن هناك بعض الأجنة كثير الحركة. وهناك جنين يستمع للموسيقي ويطرب لها.. كما أنه يتأثر عند سماع الضجيج، وهناك جنين يحب الأشياء الحلوة وآخر يبكي، ولكن بدون صوت، لأن الرئتين بلا هواء.

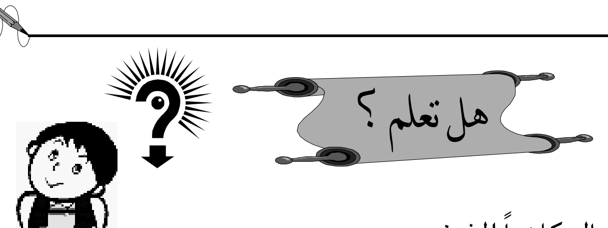




(٧٣٦) **أثبت العلم** : أن الحالة النفسية للأم تؤثر علي الجنين ، فإذا كانت الأم شديدة القلق في أثناء الحمل ، فإن الطفل يكون متذمراً شديداً الحركة ، سريع الغضب ، وأكثر عرضة لأمراض الجهاز الهضمي .

(٧٣٧) **أثبت العلم** : أن الجنين يفكر في حركاته قبل أن يتحرك ، وقبل أن يرفس ، أو يحرك ذراعية وهو في بطن أمه ، وباستخدام وسائل الاختبارات الجنينية قام (د/نيلزلورس) بفحص عدد كبير من الأجنة ممن تتراوح أعمارهم بين خمسة وتسعة أشهر ، فوجد أن معظم الحالات أن ضربات قلب الجنين تبدأ في الازدياد قبل أن يقوم بالتحرك بمدة ست إلي عشر ثوان . . وهو ما يحدث بالضبط للبالغين عندما يقلبون الأمر من جميع زواياه قبل أن يقدموا علي اتخاذ قرار والقيام بالفعل المناسب .

وهذا الاكتشاف يثبت أن الإنسان يبدأ في التفكير في المرحلة الجنينية بعد أن يبلغ عمره من خمسة إلي ستة أشهر.



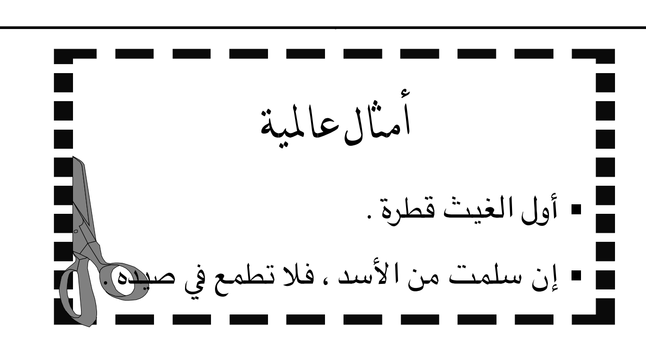
- أن أسرع شعوب العالم كلاماً الفرنسيون .
- أن المقر الرئيسي لمنظمة الأوبك العالمية يوجد في فينا بالنمسا .

(٧٣٨) **أثبت العلم** : أن الجنين يطرب لصوت أمه ، وهو لا يزال في بطنها ، حيث إن الجنين ملتحم عضوياً بالأم ، وأي تغير كيميائي هرموني في الأم ينتقل فوراً للجنين فالحالة المعنوية للأم لها تأثيراتها الكيميائية الهرمونية علي الجنين الذي يطرب لصوت أمه ، حيث العلاقة الحيوية بين الأم وطفلها تبدأ قبل ولادته .

كما تبين أن الجنين يسعد لسعادة أمه ، ويشقي لشقائها ، ويتوتر ويستجيب لها ، حيث إن جهازه العصبي يكون في مرحلة الإنشاء ، وبالتالي تؤثر هذه الانفعالات علي بنائه وتكوينه ، فيخرج طفلاً عصبياً أو هادئاً حسب الإرشادات التي أرسلتها إليه أمه ، والصادرة من حركة أعضائها الداخلية ، ومسار دمائها في أوعيتها الدموية .

(٧٣٩) **أثبت العلم** : أن الرضاعة الطبيعية تساعد الأم علي عودة الرحم إلي شكله الطبيعي ، واستعادة الرشاقة بعد فترة الحمل والولادة .

وتفسير ذلك : أن الجسم يفرز هرموناً يساعد علي شد عضلات البطن والجسم بصورة عامة ، كما أنه يساعد علي سرعة عودة الرحم إلي شكله الطبيعي ، كما أن عملية الارضاع تتسبب في حرق حوالي (٨٠٠) سعر حراري في اليوم الواحد ، مما يؤدي إلي رشاقة المرأة .





(٧٤٠) **أثبت العلم :** أن الرضاعة الطبيعية تقي الأم شر مرض السرطان .

حيث ثبت علمياً : أن الأمهات اللاتي يرضعن أولادهن رضاعة طبيعية هن أقل إصابة بمرض سرطان الثدي عن الأمهات اللاتي لا يرضعن أولادهن رضاعة طبيعية.

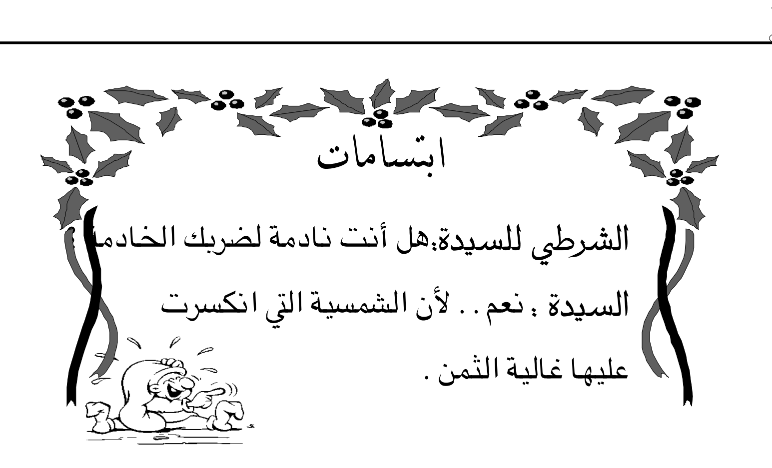
فقد تبين أن نشوء الخلايا السرطانية يتعلق بشكل رئيسي بدورة الهرمونات الجنسية الأنثوية لدي المرأة .

(٧٤١) **أثبت العلم :** أن عدم إرضاع الأم ابنها رضاعة طبيعية يؤدي إلي تهدل الثدي .

وليس العكس كما تعتقد بعض الأمهات اللاتي يمتنعن عن الإرضاع خوفاً من تهدل الثدي .

وأشارت البحوث إلي أن الأم التي ترضع طفلها يتحسن جسمها ، إذ أن المبيضين يفرزان أثناء الرضاعة مادة تقوي الجسم وتجمل شكله .

(٧٤٢) **أثبت العلم :** أن مرض الأكزيما الجلدية تنتشر بين الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية عن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم .





(٧٤٣) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة بين الطفل الذي يرضع من صدر أمه ، ونمو جهازه العصبي ، فإن الدم يحتوي علي دهنيات فسفورية .

ومن أهم هذه الدهنيات والتي لها علاقة هامة بنمو المخ والجهاز العصبي ، مادة تسمي (فوسفاتريل اثانولامين) ، وقد وجد أنها أعلي في دماء الأطفال الذين يرضعون من صدر أمهاتهم منها في الأطفال الآخرين .

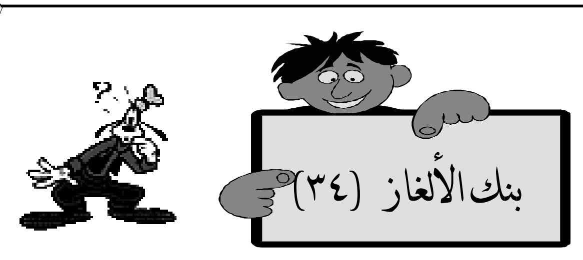
كما أن هناك مواد أخري تدخل في تركيب الخلايا العصبية ، كما أنها تدخل في عملية نضج الأعصاب المركزية .

وقد ثبت أنها لأعلي في دم الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية . كما أن هذه الدهنيات الفسفورية تدخل في بعض عمليات المناعة ضد الأمراض كتصلب الشرايين وغيرها .

(٧٤٤) **أثبت العلم** : أن الرضاعة الطبيعية تمنح الأم سعادة وهناء ، وذلك أنها تغذي طفلها بنفسها ، وأنه كلما كبر الطفل زادت السعادة والشعور بالرضا لدي الأم .

لذلك فالحالة العاطفية والنفسية مهمة للأم والطفل .

وتنصح الدراسات جميع الأمهات بعدم إرضاع الطفل أثناء التوترات النفسية والعصبية التي تمر بها ، لأنها تؤثر بدورها علي الطفل بالسلب .



- من هي أصغر ملكة في العالم ؟



(٧٤٥) **أثبت العلم :** أن الغضب الشديد يمكن أن يؤدي إلي أضرار بشرايين القلب ، احتمال الإصابة بأزمات قلبية خطيرة ، كما أكدت الأبحاث أن التوتر الشديد والانفعالات الغاضبة الحادة ، تؤدي إلي إسراف الغدد الحيوية في إفراز عصارتها إلي حد سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم ، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلي أهدافها .

والأخطر من ذلك : احتمالات تحول الخلايا السليمة إلي خلايا سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة .

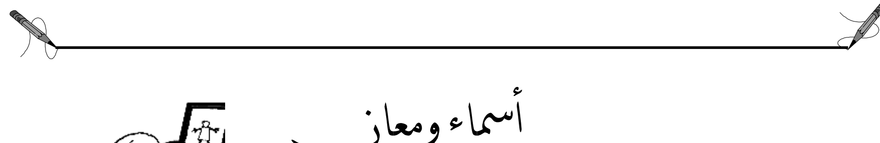
هذا كله من آثار الغضب الأحمق غير المنضبط ، أما الغضب المعتدل فقد ذكرنا فوائدة سابقاً .

وصدق الرسول الكريم القائل : "لا تغضب" .

(٧٤٦) **أثبت العلم :** أن المبدعين في مجال الفنون والآداب والتأليف لديهم نسبة عالية من الأمراض العقلية والمشاكل النفسية أكثر من غيرهم .

كما تبين بالأبحاث أن أسرهم يعانون من نسبة عالية من تلك المشاكل النفسية والعقلية .

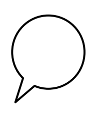
وقد تشمل هذه الأمراض : الصداع والهذيان والغيبوبة والنسيان وعمد التركيز.



أسماء ومعان



عايق :	الحسن المهندم - الأنيق .
عبود :	المملوك- ضد الحُرّ.



(٧٤٧) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة وثيقة بين الأرق المزمن ، وحالات انعدام النوم لفترات طويلة بانحلال الشخصية ، والخبل العقلي ، والجنون المطلق .

كما أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الأرق يؤدي إلي فقدان الذاكرة ، وتشنج أعصاب المخ وخلاياه وأنسجته بصورة تؤدي بدورها إلي الهلوسة والخبل والجنون .

ومن المعلوم أن المخ هو الجهاز الذي ينبثق عنه سلوك الإنسان وتصرفاته ، كما أنه مركز الأعصاب المحركة للأحاسيس والعضلات ، ومنسق العواطف .

(٧٤٨) **أثبت العلم :** أن التطلع إلي المناظر الطبيعية الخلابة من نباتات وأنهار وكائنات حية جذابة ، كأسماك الزينة الملونة ، والاستمتاع بهذه المشاهدات ، له أثر فسيولوجي في جسم الإنسان .

حيث يؤدي ذلك إلي انخفاض ضغط الدم ، ومقاومة الملل والضيق وعلاج الصداع المستمر والغثيان .





(٧٤٩) **أثبت العلم :** أن لكل طفل موهبة معينة .

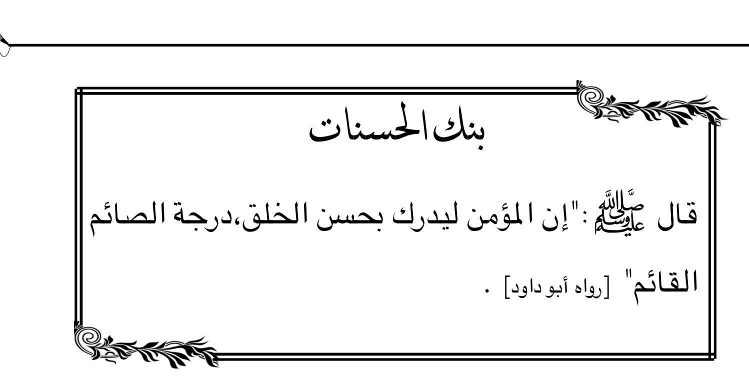
وأن وجود هذه الموهبة ليس هو المهم ، وإنما المهم هو اكتشافها وتنميتها . وأن موهبة الطفل تظهر حينما نسمح له بالتجربة .

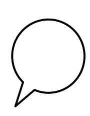
ومن الثابت علمياً : أن تعدد اهتمامات الطفل وتنقله من مجال إلي آخر هو البداية الحقيقية لظهور الموهبة .

(٧٥٠) **أثبت العلم :** أن صفات كثيرة يرثها الطفل من جانب عائلة الأم ، خصوصاً : الخال ، ومنها الصلع ، وأنه لا علاقة للأب بهذه الصفة الوراثية . كما أن الطفل يرث أيضاً مجموعة كبيرة من الصفات الأخرى ، من بينها المزاج والمواهب ولون الشعر والعيون .

(٧٥١) **أثبت العلم :** أن هناك حوالي (٥٠) ألف جين في جسم الإنسان لم يرصد منها حتى الآن سوي (٢٥٠٠) جين . أي أن حوالي (٩٥٪) من الخريطة الجينية الإنسان لا يزال مجهولاً .

هذا ما قرره المؤتمر العالمي الحادي عشر الذي عقد في لندن لرسم الخريطة الجينية للإنسان .





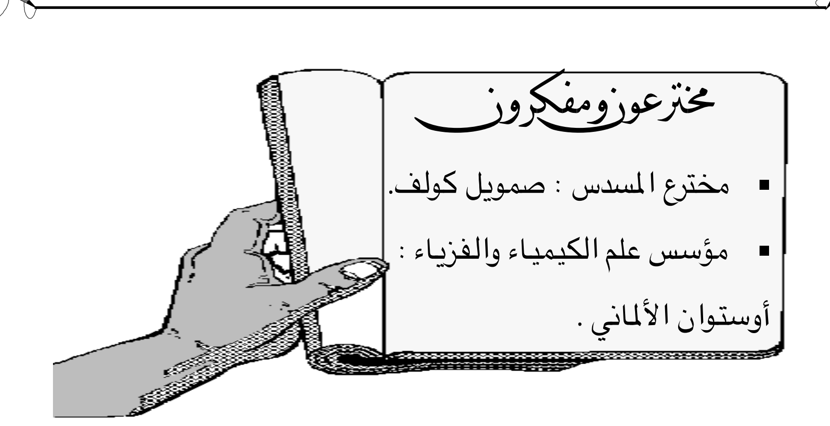
(٧٥٢) **أثبت العلم :** أن مشاهدة الطفل التليفزيون أكثر من خمسين دقيقة يومياً يؤثر علي قدراته العقلية .

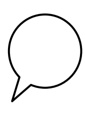
كما أنه يؤدي إلي التعثر الدراسي والعصبية ، وفقدان القدرة علي التركيز ، والضعف النسبي في ذاكرة الأطفال ، إلي جانب الركون إلي السلبية ، والاعتياد علي عدم الحركة ، والسمنة ، والاضطرابات الهضمية بسبب تناول الطعام خلال مشاهدة التليفزيون .

(٧٥٣) **أثبت العلم :** الفوضوي هو طفل مدلل لم يستوعب المعايير ونظم الجماعة من خلال تنشئته الاجتماعية منذ الصغر ، سواء في البيت أو المدرسة ، لذلك فهو طفل في حاجة إلي إعادة تربيته وتعليمه مرة أخري ، وبالتالي إعادة توازنه الاجتماعي .

كما ثبت أنه فوضوي ، لأنه يعتمد علي غيره ، ولديه اقتناع بأن هناك من يتحمل هذه الفوضى ، ويقدر علي تحويلها إلي نظام .

وخلصت الدراسات إلي : أن الفوضى طفولة ، وكسر للقانون العام للحياة ، وشذوذ عن المألوف ، وهروب من القواعد المتعارف عليها في المجتمع ، ورفض للعادات والتقاليد ، وخلل في السياق العام .





(٧٥٤) **أثبت العلم** : أن مهاجمة أسماك القرش للإنسان في المياه تتركز في مسافة (٢٠٠) قدم من الشاطئ ولك لثلاث عوامل هي :

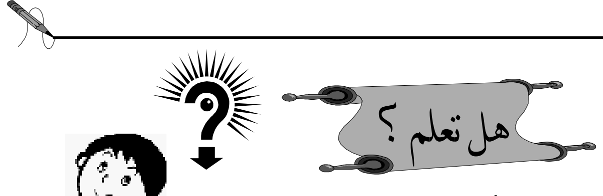
(١) **العامل الأول** : الأصوات المنطلقة من تجمعات المتواجدين في هذه المنطقة ، إذ تسري هذه الأصوات في صوت ذبذبات ، تلتقطها القروش فتعرف مكان التجمع .

(٢) **العامل الثاني** : فتصل بالرؤية ، فهذه الأسماك لا تستطيع أن تميز الألوان جيداً ، فكلما كان اللون واضحاً كان الهجوم متوقعاً .

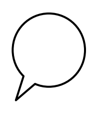
(٣) **العامل الثالث** : الدم المراق الطازج ، فالقرش له قدرة هائلة علي تميز الروائح .

ومن الملاحظات الغريبة أن سمك القرش لا يهاجم من يقوم بإنقاذ ضحاياها ، بل تركز علي الضحية ، خصوصاً إذا كانت هجماتها مؤثرة في الضحية ، فمن بين (١٤٤) محاولة لإنقاذ الضحايا ، وقع (٢١) فقط من المنقذين ضحايا القرش . .

وقد أكدت الدراسات أن سبب افتراس أسماك القرش للإنسان ليس للغذاء ، برغم كونها من آكلات اللحوم ، ولكنها ليست من آكلات لحوم البشر. ولكن هذا الافتراس تجاه الإنسان جزء من طبعها الشرس .



- أن أخفض منطقة علي سطح الأرض هو البحر الميت .
- أن مؤلف كتاب الرسالة هو الإمام الشافعي .



(٧٥٥) **أثبت العلم** :أن الألوان لها تأثير كبير في علاج الأمراض . فاللون الأصفر يستخدم لعلاج مرضى : (النورستينيا) : أي مرض (الوهن العصبي) ، كما أن اللون الأصفر يؤثر على الغدد وجهازي الهضم والتنفس عند الإنسان .

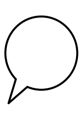
كما ثبت أن اللون الأزرق يؤثر على البشرة ، والأغشية المخاطية ، والنظام المركزي للأعصاب .

وأن اللون الأخضر الفاتح يعمل على تنشيط الغدد ، ويساعد على تخليص الجسم من السموم والفضلات .

وأن اللون الأحمر يؤثر على وظيفة القلب والأوعية الدموية . كما أثبت الدراسات أيضاً أن للألوان القاتمة أثرها الشيء في نفوس المتشائمين واليائسين .

(٧٥٦) **أثبت العلم** : أن الورد والأزهار الحمراء تشعر الإنسان بالنشاط والبهجة ، وتنمية المخ ، وترفع النبض . كما أثبت الدراسات أن اللون الأزرق والأخضر والأبيض يريح العضلات ، ويجلب الهدوء والراحة والنوم .





(٧٥٧) **أثبت العلم** : أن رياضة (التأمل) بانتظام يؤدى إلى تخفيف حدة التوتر بشكل ملحوظ .

وأثبت البحوث ،أن استهلاك الجسم للأوكسجين يقل أثناء رياضة التأمل ، بالإضافة إلى أن سرعة عملية التمثيل الغذائي تقل كثيرا ، كما أن كمية أشعة (ألفا) التي تؤدى إلى الاسترخاء والتي تصدر من المخ تزداد ، وتقل سرعة التنفس وسرعة النبض ، بل ويقل ضغط الدم لدى هؤلاء الذين كانوا يعانون من ارتفاعه في بداية ممارستهم لهذه الرياضة .

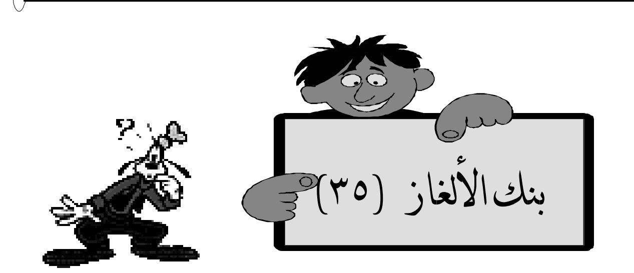
(٧٥٨) **أثبت العلم** : أن (٧٠٪) من ذكاء الطفل يأتي من والديه ، وأن الذكور هم أكثر عرضة من البنات للإصابة بخلل عقلي منذ الولادة ، وسبب ذلك في أغلب الأحيان أضرار جينية في (كروموسوم _ إكس) الذي يرثونه عن أمهاتهم .

(٧٥٩) **أثبت العلم** : أن مرتكبي جرائم الاغتصاب يعانون من الهيستريا والوساوس والأفكار الشاذة والقلق والاكتئاب والكبت والرفض والعدوانية والصراعات الداخلية التي تدور حول الجنس وسوء استعمال العقاقير ، فضلاً عن التفكك الأسرى .

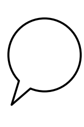
(٧٦٠) **أثبت العلم :** أن مرتكبي جرائم المال والتزوير والنصب والاحتيال والرشوة يعانون من الشعور بالإحباط بالفشل ، والشعور بالإثم والخوف ، وثنائية المشاعر ، والميل للإجرام ، كما يعانون من الافتقار للصحة النفسية ، كما يعانون من توهم المرض والوسواس القهري .

(٧٦١) **أثبت العلم :** أن النساء اللاتي تعرضن للاغتصاب أو العدوان الجنسي يعانين من متاعب صحية أكثر من غيرهم ، ولاسيما من أعراض مرضية ، تبدأ من متاعب الهضم والجهاز الهضمي ، وألام الظهر وألام الطمث ، وتنتهي بأمراض مزمنة مثل : مرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب المفاصل .

(٧٦٢) **أثبت العلم :** أن استعمال الهاتف بكثرة يؤدى إلى حدوث العديد من الأضرار التي تبدأ في الجهاز العصبي والقلب والدورة الدموية . وأكد أ حد العلماء : أن استعمال الهاتف في (٢٧) مكالمة يومية يزيد من احتمال الإصابة بنوع من السرطان جزءاً من الأذن .



- ما الذي خلقه الله واستنكره ؟
- ما الذي خلقه الله وأبغضه ؟



(٧٦٣) **أثبت العلم** : أن مرض (الشيزوفرينيا)وهو انفصام الشخصية يمكن أن يصيب الإنسان نتيجة فيروس بالمخ ، أو من جراء تعسر في عملية ولادة الطفل ذاتها .

(٧٦٤) **أثبت العلم** : أن بعض الناس لديهم حساسية أكثر للخضة والفزع . حيث يعانون لدى تعرضهم لمؤثر خارجي مفاجىء من حدوث إفرازات هرمونية داخلية تشبه ما يحدث لدى الطيران أو السقوط من أعلى ،حيث تفرز الغدة(الجار كلوية) مادة (الأدرينالين) ، ويتسبب ذلك في اتساع حدقة العين ، ووقوف الشعر ، وقشعريرة في الجلد ، كما تنخفض درجة حرارة الجسم ، ويأخذ وضع التحفز ، ويرتفع التفاعل الفسيولوجي .

(٧٦٥) **أثبت العلم** : أن طرق التربية تؤثر في تعرض الإنسان للفزع . فأسلوب تلقين الطفل القصص المفزعة (أمنا الغوله والعفاريت ... الخ) تجعل الطفل ينشأ متوتراً وخائفا .

والصواب أن نربى الطفل على الجرأة والثقة بالنفس وعدم الخوف إلا من الله ، وقص الحكايات التربوية الصحيحة .

أسماء ومعان



عثمان:	فرخ الثعبان-فرخ الحبارى.
عدنان:	المقيم-المستوطن- دائم البقاء.

(٧٦٦) **أثبت العلم :** أن الجنين في البداية يكون بنتاً حتى قرب انتهاء الأسبوع السادس من الحمل ، حيث تبدأ الجينات المسئولة عن الرجولة في ممارسة نشاطها وتشكل النمو الجنسي للأولاد والذكور.

(٧٦٧) **أثبت العلم :** أن وزن مخ الصبي يبلغ حوالي (٢٠٠جرام) أكثر من مخ البنت .

(٧٦٨) **أثبت العلم :** أن المخ له جنس ، فقد اتضح أن نصفى كرة الدماغ في مخ الرجل مفصولان تماما مما يمنحهما بعض المزايا أهمها : الإدراك المكاني ، والقدرة على النظر في ثلاثة أبعاد مختلفة .

أما عند المرأة : فإن جزأي المخ متصلان نتيجة سمك كتلة الألياف العصبية التي تصل بين الجسمين نصف الكرويين للمخ .

(٧٦٩) **أثبت العلم :** أن حاسة الشم عند المرأة أكثر تطوراً من الرجل ، وبصفة خاصة عند المرأة الناضجة في الفترة التي تسبق انقطاع الدورة الشهرية ، وذلك تأثير (الاستروجين) وأن المرأة تنجذب للمذاق الحلو ، في حين ينجذب الرجل للمذاق (الحادق) .

الجدير بالذكر أن (٩٠٪) من مكتشفي (البارفانات) من الذكور.





(٧٧٠) **أثبت العلم** : أن وزن المخ ليس له علاقة بالذكاء ، والدليل على ذلك أنه عندما قام العلماء بوزن أمخاخ العظماء في عصرنا مثل (آينشتاين والكاتب الفرنسي أنا تول فرا نسى) وجدوا أن أوزانها تتراوح ما بين (١٠٠٠) إلى (٢٠٠٠) جرام ، ولكنهم لم يجدوا أي علاقة بين الوزن والقدرات العقلية للمخ .

(٧٧١) **أثبت العلم** : أن المرأة أكثر قدرة من الرجل على تفسير تعبيرات الوجه ، كما أنها قادرة على التعرف على حوالي عشرة أنواع من الانفعالات مثل الخجل والخوف أو القرف ... إلخ

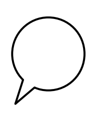
(٧٧٢) **أثبت العلم** : أن الرجال أكثر تفوقاً من النساء في مجال " الرياضيات " بصفة خاصة . في حين أن تعلم المرأة للغات الأجنبية أسرع من الرجل ذلك إلى تفوقها اللفظي .

(٧٧٣) **أثبت العلم** : أن المرآة تلجأ في أحاديثها إلى التعبيرات غير المحددة بكثرة مثل : كلمة "احتمال" أو " قليلاً " أكثر من الرجل . كما أنها تطرح أسئلة وتختتم معظم أحاديثها بتعبير " أليس كذلك ؟ " ، كما أنها تعتذر بسهولة ، وكثيراً ما تترك الجمل التي بدأتها بلا نهاية .



قل : أجاب عن سؤاله .

ولا تقل : أجاب على سؤاله .



(٧٧٤) **أثبت العلم** : أن المرآة لا تعبر عن رغباتها بشكل مباشر، بل تلجأ إلى التحايل والتفاوض حتى تصل إلى حل يرضيها ، في حين أن الرجل لا يحبذ هذه الطريقة ويعتبر ترددها هذا غير محتمل .

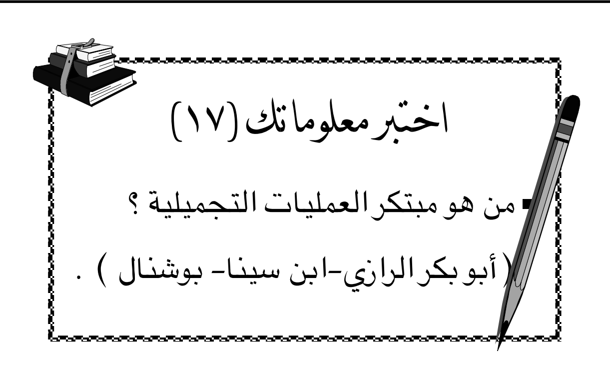
(٧٧٥) **أثبت العلم** : أن الرجل يتكلم بسهولة أكثر ولمدة أطول من المرأة ، خاصة في التجمعات ، كما أنه يفضل التحدث على الإنصات ، وذلك خلافاً على الاعتقاد الشائع بأن المرأة أكثر ثرثرة من الرجل .

(٧٧٦) **أثبت العلم** : أن الرجل لا يتردد في مقاطعة المرأة أثناء حديثها ، بحيث تصل عدد مرات مقاطعته لها إلى (٩٦٪) من الحديث .

(٧٧٧) **أثبت العلم** : أن المرأة تتمتع بأذن موسيقية بنسبة أكثر من الرجل ، ويظهر ذلك في تفوق نسبة المطربات على نسبة المطربين .

(٧٧٨) **أثبت العلم** : أن حاسة اللمس عند المرأة أكثر تفوقا منها عند الرجل .

(٧٧٩) **أثبت العلم** : أن بشرة المرآة يظهر عليها كبر السن بصورة أوضح من الرجل ، ويرجع ذلك إلى أن بشرة المرأة أقل سمكاً من بشرة الرجل .





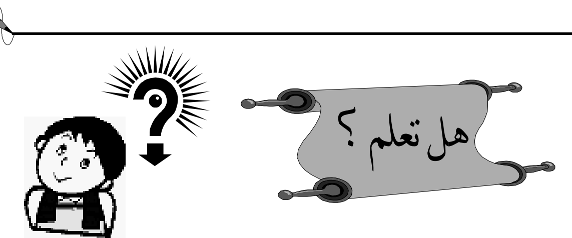
(٧٨٠) **أثبت العلم** : أن الولد الصغير أكثر قسوة في معاملته للآخرين من الفتاة في مثل سنه .

(٧٨١) **أثبت العلم** : أن الولد أكثر قدرة على الابتكار من الفتاة ، وهذا ما اكتشفه صانعو اللعب ، حيث لاحظوا أن الولد يخترع استخدامات جديدة للعبة ، في حين أن البنت تستخدم اللعبة كما هي .

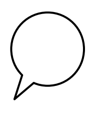
(٧٨٢) **أثبت العلم** : أن الفتاة الصغيرة أكثر قدرة ومهارة على ممارسة الأعمال اليدوية بفضل التناسق الموجود عندها بين النظر والحركة .

(٧٨٣) **أثبت العلم** : أن النمو الحركي عند الفتاة أسرع منه عند الولد ، حيث تبدأ الفتاة الصغيرة عادة في المشي في الفترة بين (١١) و (١٢) شهراً . في حين أن الولد لا يبدأ إلا في سن (١٢) و (١٤) شهراً غير أن الأولاد أكثر شقاوة من البنات .

(٧٨٤) **أثبت العلم** : أن حالات الانطواء والعزلة تصيب الأولاد بنسبة أكثر من الفتيات ، على عكس ما يعتقد الكثيرون .



- أن صاحب كتاب حوار مع صديقي الملحد هو : مصطفى محمود .
- أن الطحال هو العضو الذي ينتج كرات الدم الحمراء في الجسم .



(٧٨٥) **أثبت العلم** : أن نسبة الذكور الذي يستعملون أيديهم اليسرى بسهولة تفوق نسبة الإناث ، ويرجع ذلك إلى تفوق الجزء الأيمن في المخ عند الرجل .

(٧٨٦) **أثبت العلم** : أن حالة الصلع أو تساقط الشعر تصيب الرجال بنسبة أكثر ، لأنها تظهر نتيجة لهرمون الذكور المعروف باسم " التستوستيرون " أما عند النساء فإنه في حالة سقوط الشعر نتيجة لحالة مرضية ، فإنه ينمو عادة بعد ذلك .

(٧٨٧) **أثبت العلم** : أن الرجل لديه أقل من النسيج الشحمى بالمقارنة مع المرأة ، كما أنه يحرق نسبة أكبر من السعرات الحرارية .

(٧٨٨) **أثبت العلم** : أن (الاستروجين) الموجود في جسم المرأة يساعد على ليونة أربطة العظام ، مما يؤدى إلى سهولة الحركة ، خاصة في فترة الدورة بالنسبة للهرمونات ، مثل فترات الحمل أو قرب انقطاع في الدورة الشهرية ، فليس هناك أكثر ليونة في الحركة من المرأة في فترة الحمل .

أمثال عالمية

- إذا كان الكلام من فضة ، فإن السكوت من ذهب
- إذا ضربت فأوجع ، فإن الملامة واحدة .



(٧٨٩) **أثبت العلم** : أن اللون الأحمر لا يناسب الأشخاص سريعي التأثر والانفعال، ولكنه عظيم النفع لمن يتمتعون بعواطف جياشة ، وللأشخاص دائمي العبوس والنكد والذين يلازمهم الشعور بالانقباض .

ويعتبره بعض علماء النفس علاجاً لمن يعانون من الضغط المنخفض ، كما يسبب زيادة سرعة النبض ، وهذا هو السبب في استعماله في مصارعة الثيران ، وإثارة الشباب أيضاً .

ولأنه ينشط الأعصاب وضغط الدم فإن الخبراء يوصون بعدم استعماله في حالة المزاج الدموي أو ارتفاع ضغط الدم .

(٧٩٠) **أثبت العلم** : أن قصص الرعب والمغامرات هي أكثر القصص مبيعاً في العالم ..

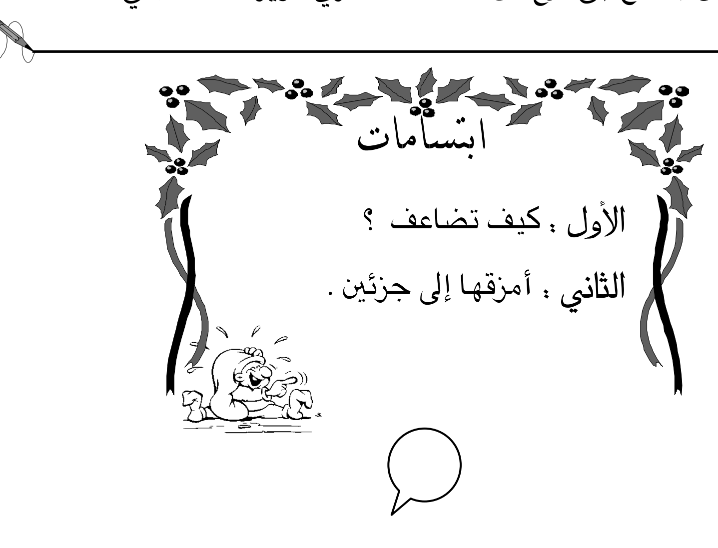
وأثبتت الدراسات أن سبب ذلك :

(١) أنها تحرك تفكير القارىء وتنبه حواسه ، وتبعد عنه السأم .

(٢) يتلذذ البعض من قراءة ما يرعبه حتى يسقط رعبه على الآخرين .

(٣) قراءتها تزيد من إفرازات الجسم مثل هرمون الغدة فوق الكلية ، وهرمون الأنسولين ، وهى تساعد على تنشيط وظائف الأعضاء المختلفة في الجسم .

(٤) أن الإنسان يحتاج إلى نوع من التدليك الفكري ، ويراه البعض في هذه القصص .



(٧٩١) **أثبت العلم :** أن مص الجنين لأصبع يده اليسرى داخل بطن أمه ، هو مؤشر علي استخدامه هذه اليد بدلاً من اليمني بعد الولادة .

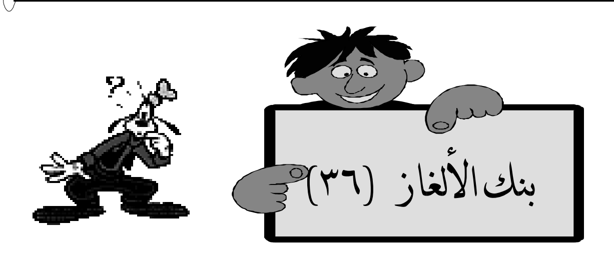
فبعد قيام العالم الإنجليزي (ليتر هيبر) بدراسة (٢٧٠) صورة جنين خلال مراحل نموه ، من عمر (١٢) أسبوعاً حتى قبل الموعد ، فتبين أن الجنين في نحو (٩٢٪) من حالات لا يتغير الأصبع الذي يمصه طوال فترة نموه .

هذا ، وقد استمر العالم في دراسة حالات هذه الأجنة بعد الولادة ، فأتضح أن الطفل يستمر في تفصيل استخدام اليد التي كان يمص أصابعها عندما كان جنيناً.

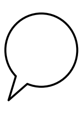
(٧٩٢) **أثبت العلم :** أن الطفل المولود ليه قدرات هائلة . . . فمنذ الأسبوع الأول : يستطيع التعرف علي رائحة والدته وصوتها .

ويستطيع رؤية الوجوه التي تتحرك أمامه ، ويبدي اتجاهها اهتماماً خاصاً ، كما أنه لديه الاستعداد للاستجابة لمداعبات والدته .

كما أنه يشعر بالأمن والأمان في حضن أمه ، ويكون لديه الثقة بالنفس وهو بين يدها .



- ما هو الشئ الذي له (١٢) سم وليس له جسم ؟
- ما هو الشئ الذي أمامك ولكنك لا تراه ؟



(٧٩٣) **أثبت العلم** : أن نضج الفاكهة لا يضيف إليها كمية أخري من السعرات الحرارية وإن كانت تزداد في النكهة والطعم الحلو.

وقد ثبت أن ثمرة الفاكهة تفقد قليلاً من الماء خلال عملية النضج ، ويصاحب ذلك التركيز في الطعام السكري والنكهة القوية .

وفارق السعرات الحرارية لا يكاد يميز بين كيلو من الثمار الناضجة وكيلو آخر من الثمار التي لم تنضج بعد .

(٧٩٤) **أثبت العلم** : أن هناك أطعمة لا تحتوي علي السكر، ومن الممكن أن يكون لها دور في تسوس الأسنان ، مثل الخبز ورقائق البطاطس .

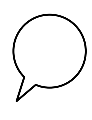
كما أوضح أن الأنزيم الموجود في اللعاب (الاميلاز) يخفض من نشا هذه الأطعمة ويحوله إلي سكر، فضلاً عن أن بقايا هذه الأطعمة أو غيرها بين الأسنان لفترة طويلة تكون نتائجها خطيرة علي الأسنان .

وأوضح البحث أن هناك بعض المواد تحتوي علي السكر ولكنها ضد تسوس الأسنان مثل : الشيكولاته ، ذلك لأنها تحتوي علي سكر خاص ، يقضي علي التسوس ويعرف باسم (زيليتول) الذي له مفعول التحلية ، مثل سكر المائدة أو السكر الطبيعي الذي يوجد في الفواكه ، غير أن البكتريا الموجودة في الفم لا تستطيع أن تحول (زيليتول) إلي مادة سامة تقضي علي الأسنان .

أسماء ومعان



عرفان :	معروف .
جعفر :	الجدل الصغير أو النهر الصغير.



(٧٩٥) **أثبت العلم :** أن عادة النوم في فترة الظهيرة المنتشرة في بلدان الشرق عادة سليمة ، وقد كانت معروفة في أوروبا أيضاً قبل بدء الثورة الصناعية .

هذا ما أكد تقرير معهد (ماكس بلابك) للطب النفسي في (فيينا) أهمية النوم في فترة الظهيرة لاستعادة طاقة الجسم والنشاط .وقد أكد العلم : أن جسم الإنسان تنخفض فيه درجة الحرارة في اليوم الواحد ثلاث مرات ، مما يدل علي أنه في حاجة إلي استراحة قصيرة ، ونوم لفترة القليوله لاستعادة نشاطه .

(٧٩٦) **أثبت العلم :** أن بعض الحركات التي تؤدي خلال ممارسة رياضة (اليوجا) من شأنها مساعدة المصابين بالربو علي التنفس ، فهذه الحركات المسماة باللغة الهندية *(Pranay ama)* ، تم تصميم جهاز يقوم بتقليدها من أجل مساعدة مريض الربو . وبعد التجربة قد وجد أن الفائدة من هذه الحركات تعادل الفائدة من تعاطي الدواء .





(٧٩٧) **أثبت العلم :** أن هناك علاقة بين الشعور بالراحة والمودة والعطف وبين مقاومة الأمراض .

وقال العلماء : إن شعور الفرد بالمودة والتعاطف تجاه الآخرين ، وتفسيره مواقفهم إيجابيا يزيد من نسبة إفراز مادة معينة في اللعاب لها خاصية مقاومة الأمراض .

وأثبت العلم : أنه كلما زاد الإحساس لدي الفرد بالحب والمودة والتعاون والشعور بالإيجابية تجاه الآخرين زادت نسبة مقاومته للإمراض .

(٧٩٨) **أثبت العلم :** أن السعال والعطس وارتفاع درجة حرارة الجسم تحدث نتيجة الاضطرابات العاطفية وانعكاسات الإحساس بالخجل والانطواء ، وليس كما نعتقد أنها من عوارض نزلة البرد والأنفلونزا ، هذا ما أثبته العلم من خلال التجارب علي (٣٦٥) شخصاً .

(٧٩٩) **أثبت العلم :** أن ذاكرة الإنسان (عادة) تحتفظ بقوة بالأحداث والمواقف المؤلمة في حين تنزوي الأحداث السارة ، حيث تبين أن الذاكرة مهيأة أكثر لليقظة والانتباه حتى تحمي النفس منه .



قل : غُلُف (جمع غلاف) .

ولا تقل : أغلفة .

(٨٠٠) **أثبت العلم :** أن الحب لا يموت ، لكن يخمد تحت طبقات من الآلام المتراكمة فوق بعضها البعض .

(٨٠١) **أثبت العلم :** أن صدمة فقد الحبيب سواء بالموت أو الانفصال لا تقل في خطورتها علي حياة الإنسان عن أشد الأمراض فتكاً ، حيث يسيطر عليه شعور أشبه بالتلاشي أو فقدان التوازن الذي يسبب نوبات من البكاء والخوف والقلق ، والإحساس بفقدان الاهتمام بكل شئ ، مع أعراض مرضية مثل الدوار والإجهاد ، وفقدان الشهية للطعام ، ونقصان الوزن والأرق .

ويري علماء النفس : أن الإنسان يحتاج إلي عام كامل علي الأقل للتغلب علي صدمة فقدان الحبيب أو أية علاقة حيوية في حياته ، ويطلقون علي هذه الفترة : رحلة المراحل .

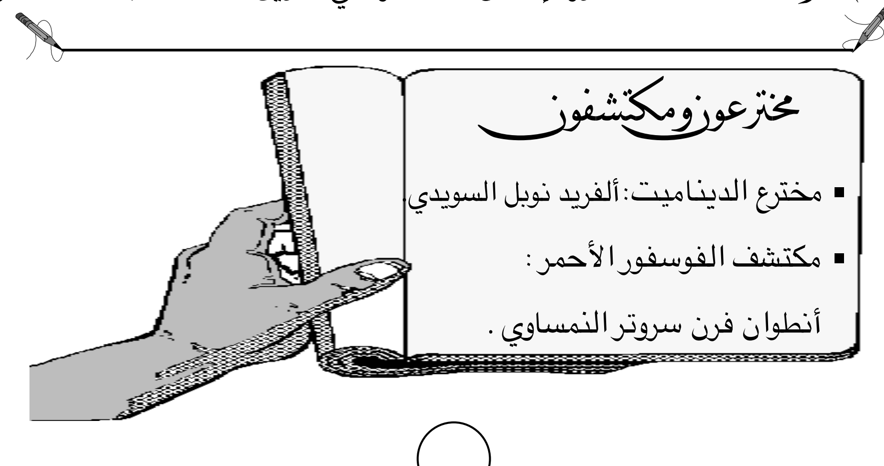
(١) **المرحلة الأولي :** وهي الصدمة بالصدمة والألم .

(٢) **المرحلة الثانية :** الإحساس بالحزن علي فقدان الحبيب .

(٣) **المرحلة الثالثة :** تحديد أسباب الفشل ومعرفة الحل .

(٤) **المرحلة الرابعة :** تقبل الواقع والإحساس أن الطرف الآخر لم يعد له وجود .

(٥) **المرحلة الخامسة :** شعور الإنسان أنه قادر علي تكوين علاقات اجتماعية أخري .

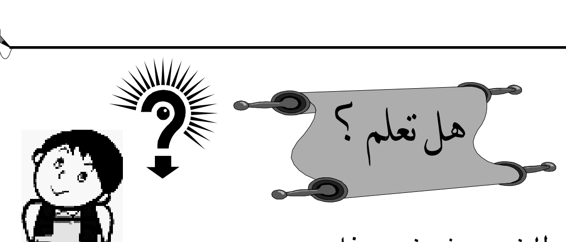


(٨٠٢) **أثبت العلم** : أن العيون هي (مرأة الروح) وعن طريقها نعرف مشاعرالآخرين الحقيقية تجاه شخص معين .

فقد تبين أن حجم (إنسان العين) أو ما يعرف بـ(البؤبؤ) يتغير حسب كمية الضوء المتوافرة في المكان الذي يتواجد فيه الشخص .

كما يتبدل حجمه أيضاً ، وفقاً لتبدل مزاج صاحبه ، وللمشاعر المعتملة داخلة في تلك اللحظة ، فعند النظر مثلاً إلي شئ يسر ، أو إلي شخص محبوب يتسع (إنسان العين) كثيراً .

أما إذا كنا في مزاج عاطفي غاضب أو سلبي فإن (إنسان العين) ينقبض . كما لوحظ أيضاً أن للعين أهمية كبيرة في أثناء تبادل الأحاديث أيضاً فلو كان الحديث ودياً ، فإن مدة تبادل النظرات خلاله تطول عنها في الأحاديث العادية ، وإذا كان الكلام بين شخصين تربطها علاقة عاطفية ، فإن مدة تحديق كل منها في عين الآخر تطول ، وبالتالي يتسع (إنسان العين) ، وقد تطول مدة تحديق شخص في عيني شخص آخر يكرهه ، ولكن في هذه الحالة يضيق (إنسان العين) .



- أن الأرض تكون أقرب للشمس في شهر يناير.
- أن مكتشف أشعة إكس هو ولهلم رونتجن .



(٨٠٣) **أثبت العلم** : أن أغلبنا يطرف بعينيه من (٢٠-٣٠) طرفة كل دقيقتين ، ويستوي في ذلك الرجل والمرأة .

وأنه كلما زادت أهمية ما نقول زاد معدل طرفات العين . كما تبين أنه عند انتهاء الحديث تزداد سرعة وعدد طرفات العين . وذلك من أجل الحصول علي موافقة السامعين لذلك الحديث .كما أتضح أن القلق والتوتر يزيدان من طرفة العين .

هذا ما بينته الدراسة التي تمت من خلال كاميرات خفية في العامل والمدارس والمصانع .

وفي نهاية الدراسة قال (د/ ستيرن) : "إن طرفة العين أصبحت تعتبر علمياً أحد المفاتيح الهامة لمعرفة مشاعر وأحاسيس الإنسان ، سواء كان رجلاً أو امرأة" .

(٨٠٤) **أثبت العلم** : أن الشخصية الهستيرية أكثر شيوعاً في النساء منها في الرجال ، بنسبة تصل (٣٠٪) ، وذلك لأن الخصائص النفسية للمرأة أكثر عرضة للإصابة بالهستيريا .



- تجري الرياح بما لا تشتهي السفن .
- تظاهرك بالكمال من فساد الأعمال .



(٨٠٥) **أثبت العلم :** أن الألوان لها دلالات نفسية وعضوية .

(١) **فاللون الأحمر :** يرمز إلي الحرارة والدفء ، والغضب ، والنظام ، والدورة الدموية ، ولذا تدهن به الأقسام التي تضم مرضي اضطرابات الدورة الدموية والشلل بالمستشفيات .

(٢) **كما أن اللون البرتقالي :** يرمز إلى الحيوية والازدهار ، كما يرمز إلي الغرور والكبرياء والمباهاة ، ويرى العلماء أنه يؤدى إلى زيادة معدل نبضات القلب .

(٣) **أما اللون الأصفر :** فإنه يرمز إلي السعادة والمرح والذكاء ، وأنه إذا طليت به الغرفة يرفع ويزيد الطاقة في الجهاز الليمفاوي .

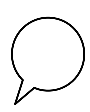
(٤) **واللون الأبيض :** يرمز إلي النقاء في الحب ، والرقة ، والشفافية ، وهو يبعث النفس علي التفاؤل والإشراق .

(٥) **واللون الأخضر :** يعد لون التناغم والتناسق ، ويريح بعض حالات العصبية ، ولذا تطلي به المستشفيات والمصحات النفسية والعصبية .

(٦) **اللون الأزرق الفاتح :** له علاقة بالغدة النخامية ، وله تأثير مريح علي العينين والأذنين والجهاز العصبي .

(٧) **اللون الأزرق القاتم :** لون بارد ، ويدهن به مصحات الأمراض المزمنة ، حيث يقلل الإحساس بالألم .

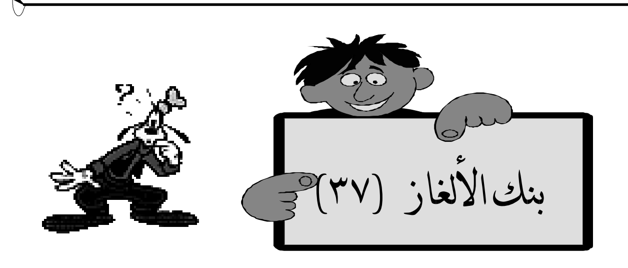
(٨) **اللون البنفسجي :** يستعمل في معالجة الاضطرابات النفسية العاطفية . كما أن له تأثيرا علي تخفيف الشعور بالألم وتسهيل عملية الولادة ولذا ، ينصح بدهان غرفة الولادة بهذا اللون .



(٨٠٦) **أثبت العلم :** أن الجمال الخارق يستفز المرء في كثير من الأحيان ، وأن الكثيرين قد يشعرون بالنقص والحسد أمام هذا الجمال ، فتتحرك في داخلهم شهوتان : شهوة الامتلاك ، والثانية : شهوة تحطيم الناجحين . . . وهاتان الشهوتان تفعلان في نفوس الضعفاء المهزوزين فعل السحر ، فتصيب بعضهم بالهوس ، وتجعلهم يفعلون أي شئ لاغتيال الجمال ، ما داموا يعجزون عن امتلاكه.

(٨٠٧) **أثبت العلم :** أن الريجيم يسبب انخفاضاً في تركيز الحامض ألأميني في الدم ، وهذا بدوره يقلل من أحدي المواد الكيميائية المسئولة عن المزاج والشهية في الدماغ .

(٨٠٨) **أثبت العلم :** أن النساء الرشيقات يصبن بأمراض الترهل والبدانة في فترة الخصوبة والإنجاب ما بين (٢٥) إلي (٤٠) سنة ، والسبب الأساسي يرجع إلي إهمال المرأة لرشاقتها ومظهرها بحجة أنها تزوجت واستراحت ، لذلك يقل اهتمامها ، وتقل حركتها فتصاب بالترهل والبدانة .



- ما هو القوس الذي ليس له وتر ؟
- ما هو الشئ الذي يتعلق بكل شئ ولا يستطيع أحد أن يتعلق به ؟



(٨٠٩) **أثبـت العلـم** : أن الرجـل أكثـر عرضـة لاحمـرار الوجـوه مـن النسـاء ، والشـقر مـن الجنسين أسرع من ذوي البشرة القمحية اكتساباً لهذا اللون الوردي .

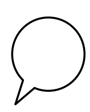
كمـا أن مـن النـادر أن تحمـر وجـوه قصـار القامـة ، في حـين أن أصـحاب الأجسـام البدينة معرضون للاحمرار أكثر من سواهم .

كذلك تبين أن الأطفال قبل سن الرابعة ، والمتقدمين في العمر لا يعرفون هذه الظاهرة حيـث أن هنـاك أناسـاً فـوق الخمسين مـن العمـر يتعرضـون لمواقـف حرجـة مثيرة للارتبـاك والخجل ، ولكن وجوههم لا تحمرَّ .

(٨١٠) **أثبت العلم** : أن من بين كل عشرة آلاف طفل يولد طفل ولديه أسنان . وأن هذه الظاهرة تعد أكثر انتشاراً لدي الإناث . ويرجع ذلك إلي اضطراب في الغدد ، وبالتـالي في الهرمونـات أثنـاء فـترة الحمـل ، أو نقـص في الفيتامينـات والأمـلاح ، أو قصـور في عمليـات التمثيـل الكيميـائي داخـل الجسـم ، أو بعـض العوامـل الوراثيـة . ونـوع هـذه الأسـنان : مخروطيـة الشكل ومدببـة ، ويميـل لونهـا إلـي الاصـفرار . وهـي إمـا أن تكـون متحركـة (أي بـلا جـذور) أو ثابتـة بجـذور عظـام الفـك . وغالبـاً مـا تظهـر في المنطقـة الأمامية من الفك العلوي والسفلي .

أسماء ومعان

عز:	نصر-رفيع-ضد الزل-القوة والغلبة والشدة .
عزام:	شديد العزم-القوي-ما عقد عليه القلب ليفعله .



(٨١١) **أثبت العلم** : أن الشخص (الأشول) أكثر تعرضاً للمرض والحوادث من غيره .

كما تبين بالدراسات أن أصحاب اليد اليسري قد تعرضوا لحوادث خطيرة أكثر من غيرهم ، وتوفوا في سن مبكرة ، وبلغت زيادة نسبة الوفيات بين مستخدمي اليد اليسرى ما بين (٢٪) و(٥٪) عن أصحاب اليد اليمني في نفس السن أو المرحلة العمرية .

كما كشفت الدراسة أنه من بين الذين بلغوا سن الخامسة والثمانين من العمر لا يوجد واحد (أشول) ، مما يدل علي أنهم يموتون في سن مبكرة قياساً بأصحاب اليد اليمني.

كما تبين تعرض أصحاب اليد اليسري للإصابة بأمراض : ضعف المناعة ، والالتهابات ، والحساسية ، والربو ، واضطرابات النوم والأرق ، تبلغ ثلاثة أضعاف أو أربعة أضعاف تعرض وإصابة أصحاب اليد اليمني .

ويذكر العلماء : أن كثرة تعرضهم للحوادث بسبب أم طبيعة هذا العالم يتعامل فقط مع أصحاب اليد اليمني .





(٨١٢) **أثبت العلم** : أن (٨٠٪) من أطفال زيجات الأقارب مصابون بعيوب خلقية .

وأنه من بين (٥٠٠٠) حالة مصابة بالتخلف العقلي يوجد منها (٤٤٠٠) حالة نتيجة هذا الزواج .

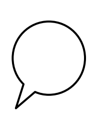
وأن (٨٣٪) من حالات الالتباس الجنسي (هي الحالة التي تختلط فيها الأنوثة بالذكورة وهو ما يعرف بالجنس الثالث) من جراء زواج الأقارب ومن أخطر الأمراض الوراثية من زواج الأقارب : التخلف العقلي بأنواعه المختلفة ، والتشوهات الخلقية ، وأمراض العيون والعظام والفم والأسنان والتشوهات الخلقية في القلب ، وأمراض اختلال الدورة الدموية ، وغيرها من الأمراض .

(٨١٣) **أثبت العلم** : أن التجميد باستخدام النيتروجين السائل يعتبر من أكثر الوسائل كفاءة في الحفاظ علي القيمة الغذائية للحوم ومحتواها البروتيني ، وكذلك لونها ورائحتها وطعمها .

وأكدت الدراسة علي أهمية استخدام (النيتروجين) السائل في الحفاظ علي اللحوم بحالة جيدة لأطول فترة .

بنك الحسنات

قال ﷺ :"ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً،فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة ، إلا كان له به صدقة"[رواه البخاري] .



(٨١٤) **أثبت العلم** : أن هناك نوعاً من الأشجار في الأدغال بجنوب أفريقيا ترسل إنذارً للأشجار الأخرى عندما تأكل الحيوانات أوراقها .

وأكد العلماء أن أول شجرة تؤكل أوراقها ترسل عبر الرياح إنذاراً لجميع الأشجار المحيطة بها ، وعلي مسافة (خمسين متراً) لتبدأ في إخراج إفرازات سامة في أوراقها لتنفير الحيوانات منها .

(٨١٥) **أثبت العلم** : أن بعض النباتات تتخاطب عن طريق جذورها تحت الأرض ، والمعروف أن النباتات الصحراوية غالباً ما تنمو مبتعدة بعضها عن بعض علي مسافات منتظمة ، وقد يكون هذا تحركاً طبيعياً منها ، الهدف منه الاقتصاد في الماء المتاح .

والسؤال الذي حير العلماء : ما الذي يبقي النباتات متفرقة علي هذا النحو ؟

وللتوصل إلي الحل قام باحثان أمريكيان بزراعة نوعين مختلفين من النباتات الصحراوية في صندوقين منفصلين بجدران شفافة ، ثم راقبا تصرف الجذور عندما نقلت نبتة إلي جذور الأخرى الغريبة بدون أن تلمسها ، وكأنما استجابت لإشارة وردت عن جذورها تحذرها من الاقتراب منها .

ويعتقد الباحثان : أن هذه الإشارة هي مادة كيميائية تخرج من جذور النبتة ، فتشعر بها جارتها وتترجمها وتفهمها ، وبالتالي تستجيب لها .



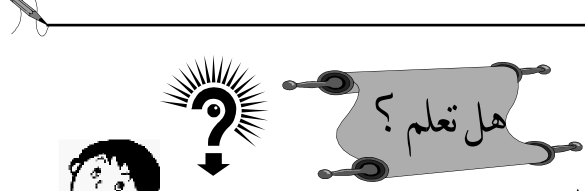
(٨١٦) **أثبت العلم :** أن النباتات تغير ألوان أزهارها لجذب الطيور والحشرات التي تنقل غبار الطلع . وأشار باحثان أمريكيان إلي أن بعض النباتات تنتج زهوراً حمراء عندما تكثر في المنطقة التي يوجد فيها الطيور الطنانة .

ونفس نوع النبات ينتج زهوراً بيضاء أو قرنفلية عندما تهاجر تلك الطيور وتأتي طيور أخرى أو حشرات أخرى .

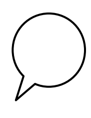
(٨١٧) **أثبت العلم :** أن هناك أنواعاً من الخنافس تطلق رشاشاً من مواد كيميائية كاوية علي أعدائها عندما تشعر بالخطر .

وأوضحت الدراسات أن هذه الحشرة تحتفظ بنوعين من المواد الكيميائية داخل غرفتين في بطنها ، وعندما تقرر إطلاق قذائفها تمتزج المادتان ، ويتكون بذلك مزيج حارق يطرد الأعداء المحتملين مثل : النمل والعناكب والطيور والضفادع والفئران .

(٨١٨) **أثبت العلم :** أن بعض الكائنات الاسفنجية البحرية تفرز مواد مضادة للبكتريا ، وقد أمكن استخلاص مادة (الاكتيوثين) (وهي مادة تستخدم في تحضير أقوي المضادات الحيوية) من بعض أنواعها . وقد ثبت أن خلط المواد المضادة للبكتريا التي تفرزها تلك الكائنات تقتل الميكروبات في الحال .



- أن صوت الثعلب هو : الصياح .
- أن صوت النعامة هو : زمار .



(٨١٩) **أثبت العلم** : أن بعض الكائنات البحرية لها قدرة علي إفراز المواد السام بجهاز لحقن أعدائها أو ضحاياها ، من تلك الكائنات بعض أنواع قناديل البحر التي لها خلايا لاذعة فتقوم بحقن السم الذي يشل الضحية .

(٨٢٠) **أثبت العلم** : أن الطيور تستخدم المبيدات لحماية صغارها . وأن عصافير (الزرزور) تحيط جدران أعشاشها بالأوراق الخضراء التي تحتفظ بالمبيدات لتقلل من تكاثر الحشرات التي تهاجم صغارها .

والجدير بالذكر أن العلماء ، قاموا بنزع الأوراق من بعض الأعشاش فتكاثرت فيها الحشرات ، في حين لم تتأثر الأعشاش التي بقيت فيها تلك الأوراق .

(٨٢١) **أثبت العلم** : أن الأسماك التي تعيش في القطب الشمالي أو الجنوبي تفرز مادة معينة لحماية نفسها من التجمد .

وقام العلماء بتحليل هذه المادة فوجدوا أنها تتكون من خليط من المواد والأحماض الأمينية ، وبها فاعلية لمنع تجمد جزيئات الماء .

أمثال عالمية

- توبيخ الزمان أعظم من توبيخ اللسان.
- تقطَّع أعناق الرجال المطامع .

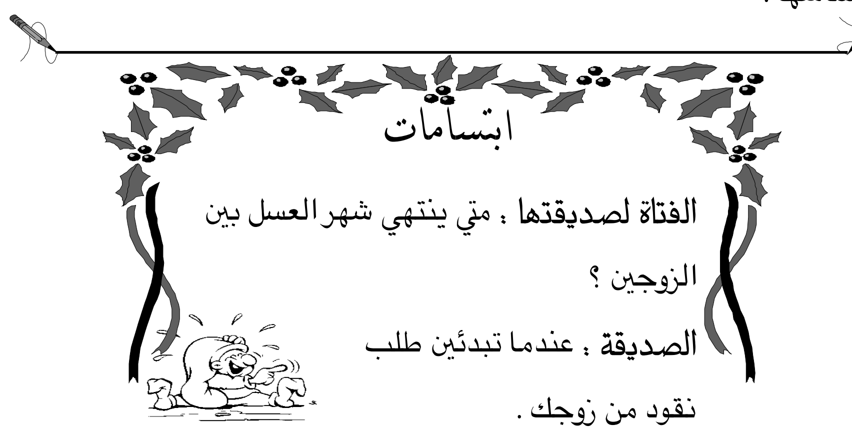


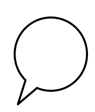
(٨٢٢) **أثبت العلم :** أن النمل يستطيع تحديد مساره عن طريق إفرازات معينة تختلف عن الإفرازات الجنسية ، بحيث تستطيع بعض الحشرات تتبع بعضها ، وإذا هوجمت إحدى هذه المجاميع فإنها تفرز علي الفور مواد مشابهة ، ولكن لها وظيفة مختلفة لتحذير أفراد المجموعة عن وجود خطر حتى تتفوق وتبتعد عن مكان الخطر.

(٨٢٣) **أثبت العلم :** أن للحشرات بصمة تميز كل واحدة عن الأخرى ، وهي عبارة عن مادة كيميائية (هيدروكربونية) تغطي سطح جلدها ، وتختلف في تركيبها وكميتها من حشرة إلي أخري ، مما يجعل لكل واحدة منها رائحة مميزة تختلف عن بقية الحشرات .

كما أن الحشرات تستخدم هذه المادة (الهيدروكربونية) في التفاهم والتحاور بعضها مع بعض .

(٨٢٤) **أثبت العلم :** أن الدبابير تصطاد فرائسها من الذباب أثناء طيرانها، وتقوم بتحذيرها بإفرازاتها ، ثم تقطع رءوسها وأرجلها وأجنحتها وبطونها ، وذلك بضربات قاسية من فكوكها، ثم تطير مسرورة حاملة الصدر إلي صغارها المترقبة في جوع بأعشاشها .





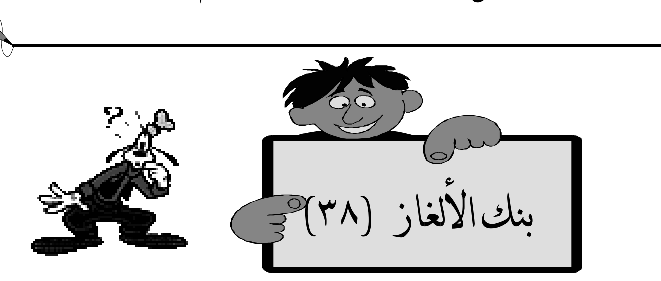
(٨٢٥) **أثبت العلم :** أن هناك نوعاً من النمل يسمي "النمل السفاح" وهذا ما ثبت عن طريق المصادفة الباحتة .

فلقد وضع الباحث الفرنسي (جان لوك كليمنت) مجموعة كبيرة من حشرة (القرضة) يصل عددها عدة مئات في زجاجة أمامه لإجراء تجربة عليها . . . وفجأة سقطت جميعها ميتة ، وكانت من لحظات تنضج بالنشاط والحيوية .

ولما دقق الباحث النظر بالميكروسكوب الإلكتروني داخل الزجاجة اكتشف أن مجموعة من النمل الصغير الذي لا يزيد طل الواحدة عن نصف مليمتر قد زحفت من فوهة الزجاجة واستقرت بداخلها ، وبدت الزجاجة من وكأنها كانت لفترة مسرحاً لمعركة حربية طاحنة ، طرفاها : النمل والقرضة .

هذا النوع من النمل اسمه (الموتو موريوم) يطلق من جسده كميات من السم الفتاك القادر علي القتل فوراً .

وقد لاحظ الباحثون : أن النملة توجه مخالبها الدقيقة الحادة نحو الضحية ثم تندفع بجسمها مرة أخرى ، وتلدغ الحشرات فتقتلها بالسم .



- ما هو الشئ الذي تستطيع أن تحفظه بعد أن تعطيه لغيرك ؟



(٨٢٦) **أثبت العلم** : أن سم النملة نوع من القلويات شديدة الفتك ، أقوي من المورفين والنيكوتين ، ويمكن اعتباره مبيداً حشرياً طبيعياً ، ذلك أنه يتعامل مباشرة مع المخ فيشل المراكز العصبية لفترة ، ثم تموت الحشرات بعد قليل .

وتبين أن سم هذا النوع من النمل (الموتو موريوم) قادر علي قتل (٤٥) ألف نوع من الحشرات ، من بينها الذباب والناموس والجراد والصراصير والخنافس والبق .

ويتوقع العلماء أن يكون سم النمل أقوي مبيد للحشرات التي تقلق راحة الناس .

(٨٢٧) **أثبت العلم** : أن واحداً من المائة جرام من سم نملة (الموتو موريوم) يكفي لقتل ست حشرات من نوع القرضة ، وتقوم النملة بمهمتها في سرعة بالغة .

ومن المعروف : أن النمل والقرضة من أقدم الحشرات الأرضية ، ومع ذلك فإنها علي خلاف دائم بحيث لا يجتمعان في مكان واحد .. وتعتبر القرضة أقوي ، ولكنها عمياء تعرف اعداءها من رائحتهم فقط ، في حين أن النملة أضعف ولكنها قادرة علي الاختفاء دائماً ... والنوع الوحيد الذي استطاع مواجهة القرضة والفتك بها هو نمل (الموتو موريوم).

أسماء ومعان

عزت:	نسبة إلي عز.
عزيز:	الشريف-المكرم-القوي-الغالب-المنيع.

(٨٢٨) **أثبت العلم** : أن أنثي الناموس هي التي تلدغ الإنسان فقط وتمتص دمه ، حيث إنها قادرة علي حمل ضعف وزنها من الدماء المرتشفة .

أما الناموس الذكر فلا يلدغ بتاتاً ، ولا يعيش علي الدماء ، بل يعيش علي امتصاص رحيق الزهور وعصير النباتات .

(٨٢٩) **أثبت العلم** : أن حليب الإبل له قيمة غذائية عالية تفوق حليب الأبقار ، حيث إن حليب البقر يحتوي علي مجموعتين من البروتين ، مقابل ثلاث مجموعات من البروتين في حليب الإبل .

(٨٣٠) **أثبت العلم** : أن الأفاعي كائنات صماء لا تميز من الأصوات شيئاً ، وذلك لأنها تفتقد طبلة الأذن الداخلية .

وأن العضو الذي يقوم بتوصيل الأصوات إلي المخ يرتكز علي العظمة التي تحمل الفك الأسفل ، وهو ثابت تماماً ، ومن المستحيل تحركه بأي شكل من الأشكال بحيث يؤدي وظيفته في اتصال الأصوات إلي المخ .





(٨٣١) **أثبت العلم** : أن (الكوبرا) شأنها شأن الأفاعي الأخرى ، لا تسمع الأصوات التي يحملها الهواء علي الإطلاق ، ولكنها حساسة جداً تجاه الذبذبات الصادرة عن خطوات الأقدام أو سقوط أغصان الشجرة علي الأرض ، أو الطرق الخفيف علي السلة كما يفعل حاوي الثعابين ، وهي تعوض فقدان حاسة السمع لديها بقوة حاسة البصر المذهلة ، فهي تراقب الحاوي وهو يتمايل أمامها ، ويحرك مزماره يميناً وشمالاً فتثيرها حركاته ، وتبدأ بالتحرك أمامه ومتابعته ، حتى يتهيأ للناظر إليها أنها تقوم بالرقص معه فعلاً .

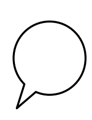
(٨٣٢) **أثبت العلم** : أن بعض الطيور مثل (الغراب والسنونو) تمتلك بوصلة مغناطيسية توجهها أثناء الطيران ، وتمكنها من تسجيل زاوية المجال المغناطيسي لسطح الأرض من اتجاهات مختلفة ، وتتميز بأنها لا تتأثر باقتراب الطائر من القطب الشمالي .

(٨٣٣) **أثبت العلم** : أن الطيور تسترشد بأشعة الشمس ومجال المغناطيسية الأرضية والنجوم أثناء رحلتها في الطيران في موسم الهجرة ، وتستفيد من خبراتها السابقة ، وتستخدم إرشادات مختلفة في كل اتجاه تسلكه .



قل : حِضْن (بكسر الحاء) .

ولا تقل : حُضْن (بضم الحاء) .

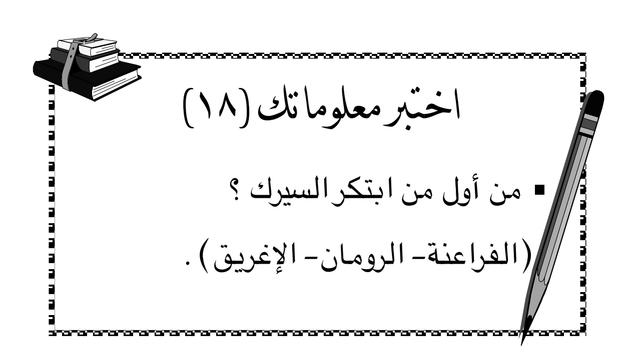


(٨٣٤) **أثبت العلم** : أن الكلاب ليس لديها عمي ألوان ، وهي تستطيع أن تميز بعض الألوان الأخرى غير اللونين الأبيض والأسود ، مثل الأحمر والأزرق الفاتح والبنفسجي ، في حين لا تستطيع أن تميز اللون البرتقالي أو الأخضر أو الأصفر.

(٨٣٥) **أثبت العلم** : أن الفيلة تتصل فيما بينها عن طريق إصدار أصوات بذبذبات منخفضة للغاية ، لا تستطيع الأذن البشرية التقاطها .

وقال العلماء : إن هذه الأصوات تصدر عن غشاء معين يوجد في رأس الفيل عند نقطة التقاء خرطومه بالجمجمة ، ويعتقد العلماء أن جميع الثدييات تصدر أصواتاً بذبذبات منخفضة للغاية للاتصال فيما بينها .

(٨٣٦) **أثبت العلم** : أن سمكة القرش التي تسبب الرعب القاتل في عالم البحار . . تموت من الخوف . .أما الذي تخاف منه سمكة القرش فهي سمكة ضعيفة هي (سمكة موسي) تفرز مادة من جسمها تصيب سمك القرش بشلل مؤقت . لذلك يفكر العلماء في استخلاص هذه المادة وإنتاجها صناعياً واستخدامها في مقاومة ومواجهة سمك القرش .





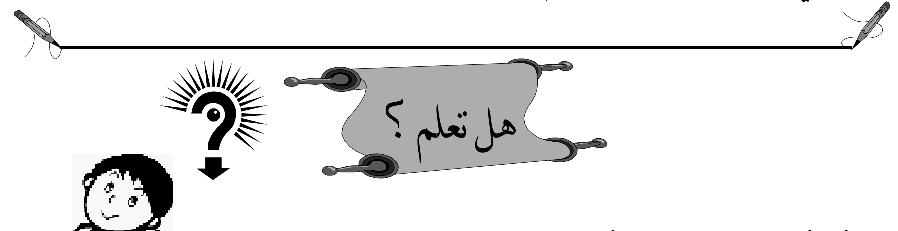
(٨٣٧) **أثبت العلم :** أن القطط بسبع أرواح . . .

فهو الحيوان الذي يعيش في حالة سقوطه من ارتفاع كبير، وقد ثبت فعلاً أن قططاً سقطت من ناطحات السحاب أي : من الطابق الثلاثين مثلاً ولا تصاب إلا برضوض خفيفة ، وبالبحث ثبت بالدليل العلمي : أن القط يستطيع تكييف عضلاته ووضعه عندما يسقط من أعلي ، إذ يبدو كالسنجاب عندما يطير.

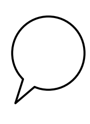
كما يؤكد بحث أخر : أن القط يكون كالهابط بالباراشوت ، أي : يستطيع أن ينظم حركات أعضائه وأطرافه ، بحيث ينزل بشكل أفقي ، وليس رأسياً .

(٨٣٨) **أثبت العلم :** أن المدة التي ينامها حيوان تختلف عن حيوان آخر، فهناك من ينام سوي دقائق معدودة ، وهناك من ينام عشرين ساعة في اليوم . كما يختلف عمق النوم من حيوان لآخر.

فالغزال يصحو من نومه لدي أي حركة ، والأسد ينام بعمق . والغزال ينام واقفاً استعداداً لأي خطر، أما الأسد فينام ممدداً مسترخياً .



- أن أول مطبعة عربية أنشئت عام ١٨٢١م .
- أن أكبر ميادين القاهرة هو ميدان التحرير.



(٨٣٩) **أثبت العلم** : أن داخل كل منا ساعة خاصة به تحدد مواعيد نومه ويقظته ، وساعات الذروة في نشاطه ، وأن حالاتنا النفسية والعاطفية مرتبطة بهذه الساعة الفسيولوجية الدقيقة .

وقسم العلماء ساعات الإنسان إلي قسمين :

(١) **ساعة البلابل** : وهي التي يميل أصحابها للاستيقاظ مبكراً ، وهم يشعرون بالنشاط وقمة اليقظة الذهبية ، ثم تقل تدريجياً لتصل للحد الأدنى في منصف الليل .

(٢) **ساعة البوم** : وهي التي يكون أصحابها في قمة نشاطهم ليلاً ، وفي أسوأ حالاتهم في النهار.

(٨٤٠) **أثبت العلم** : أن الفتاة المتدينة متفوقة في الحب .

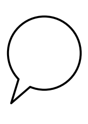
حيث أثبتت الدراسات : أن الفتاة المتدينة لا تستخدم الحب سلعة تتاجر بها ، ولكنها تدخره عاطفة طاهرة في علاقتها بزوجها فيما بعد ..

في فترة حساسة تحتاج إلي مزيد من العواطف لتوثيق الروابط وبناء الأسرة .

ولذلك فهي أبعد الناس عن حب الاستعراض الذي يعرض لكل من (هب ودب) ، والذي ينتهي غالباً بالاستهلاك والبحث عن جديد . كما أن التزامها الديني والخلقي يصونها من نزوات العبث وخيالات المراهقة الجامحة في الإباحية. ومن هنا أثبتت الفتاة الملتزمة المتدينة أنها أستاذة في الحب- تعرف متي تحب ؟ وكيف تحب ؟ومن تحب؟.

أمثال عالمية

- الجار قبل الدار ، والرفيق قبل الطريق .
- حال الأجل دون الأمل .



(٨٤١) **أثبت العلم** : أن هناك تمارين بسيطة ممكن أن يؤديها أصحاب الأعمال المرهقة ، والذين يقضون وقتاً طويلاً في اجتماعات ومقابلات :

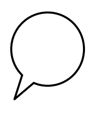
(١)**التمرين الأول** : يتمثل في تحريك الرقبة إلي الخلف مع إغماض العينين لمدة خمس عشرة ثانية فقط ، حيث يفيد ذلك في راحة العين وكسر الملل الذي يشعر به المرء . . كما يفيد في استرخاء الرقبة والصدر.

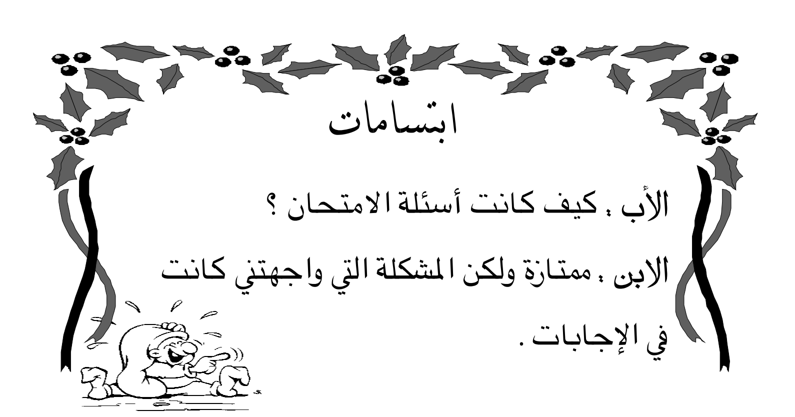
(٢) **التمرين الثاني** : يتمثل في الضغط علي الأسنان بشكل خفيف . . مع تقديم الفك الأسفل إلي الأمام قليلاً،ويستمر هذا التمرين ثلاثون ثانية،ويتم في منتصفها تحريك الفكين بشكل عادي،ثم العودة إلي الوضع الأصلي وهذا التمرين يريح الوجه والفكين.

(٣) **التمرين الثالث** : يتمثل في وضع ساق علي ساق ، وإمساك الساق العليا باليدين ، وذلك بالإضافة إلي إمالة الرقبة إلي الأمام قليلاً ، وإغماض العينين ، ويستمر هذا التمرين ثلاثين ثانية ، يتم بعدها تبديل الساقين . وهذا التمرين يساعد الجسم في التخلص من التقلصات التي تحدث بسبب الجلوس الطويل .

(٤) **التمرين الرابع** : يتمثل في ثني الذراعين إلي الجانب بحيث يلامس كف اليد اليسرى الكف اليمني لمدة خمس عشرة ثانية ، ثم يتم التبديل باليد الأخرى ، وعلي أن يكون اتجاه النظر عكس اليد المتحركة . وهذا التمرين يفيد الرقبة والأكتاف والوسط.

(٥)**التمرين الخامس** :يتمثل في الجلوس بشكل عادي علي أحد الكراسي،ثم الميل بكل ثقل الجسم إلي اليمين لمدة ثلاثين ثانية . . وإلي اليسار بنفس الطريقة،وهذا التمرين يفيد منطقة الوسط ، وينشد الدم بالرأس .





ابتسامات

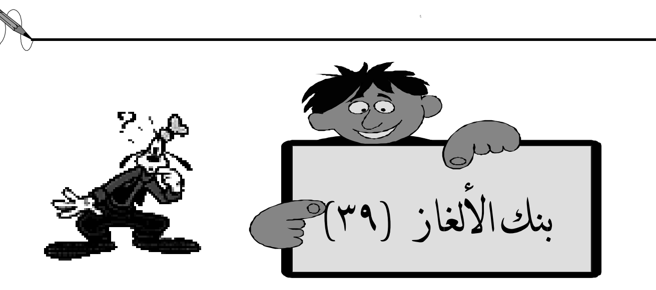
الأب : كيف كانت أسئلة الامتحان ؟

الابن : ممتازة ولكن المشكلة التي واجهتني كانت في الإجابات .

(٨٤٢) **أثبت العلم** : أن الإرهاق الشديد يمكن أن يؤدي إلي قتل خلايا المخ في الإنسان وأن الشعور بالإحباط لفترة طويلة يؤدي إلي إنتاج إضافي للكيمياويات الضارة في المخ كما أن انعكاس المخ قد يحدث بسبب الإرهاق .

(٨٤٣) **أثبت العلم** : أن الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم ، وتناول وجبات الطعام يساعد كثيراً علي الحد من احتمالات الإصابة بالصداع وخاصة في عطلات نهاية الأسبوع والأجازات الأخرى التي تخرج فيها الإنسان عن برنامجه التقليدي .

(٨٤٤) **أثبت العلم** : أن الذين يواظبون علي مضغ اللبان لمدة ساعتين يومياً ، يمتلكون ذاكرة أقوي من غيرهم ، لأن مضغ اللبان ينشط المخ ، ويساعد علي وصول أكبر كمٍ من الأكسجين إلي المخ . الأمر الذي ينشط الذاكرة القريبة والبعيدة .



- ما هو الحيوان الذي ليس له عيون ولا أرجل ولا حواس مثل باقي الحيوانات ؟

(٨٤٥) **أثبت العلم** : أن هناك وجبة غذائية ضد نزلات البرد ، وتتكون الوجبة من مخلوط العسل الأبيض ، ومسحوق اللبن ، وبعض المواد البروتينية والنشوية .

وقد أثبتت الوجبة الجديدة فعاليتها بعد أن تم تجربتها علي العديد من الأشخاص الذين تضطرهم ظروف عملهم للعمل في درجات حرارة تصل إلي عشر درجات تحت الصفر حيث أكدوا قدرتهم علي مقاومة ظروف البرد بشكل أكبر بعد تناول هذه الوجبة .

(٨٤٦) **أثبت العلم** : أن البقر يستطيع اصطياد الذباب أكثر مما يستطيعه العسل ، وذلك بعد دراسة قام بها بعض العلماء لمعرفة عادات نوع حامل للمرض من الذباب في إفريقيا ، فوجدوا أن هذه الحشرة تنجذب إلي (ثاني أكسيد الكربون) و (الاكتينول) ، وهما مادتان كيماويتان ينفثها البقر عندما يتنفس . كما أن البعوض أيضاً ينجذب إلي هاتين المادتين .

أسماء ومعان



عزمي :	القوة- الشدة-البأس-الموفي بالعهود .
عشماوي:	رجل المعضلات - الجلاء .
عشري:	الصديق المقرب- الأنيس .



(٨٤٧) **أثبت العلم** : أن راحة الإنسان تأتي من التنفس السليم .

وأثبتت الدراسات الحديثة أن رياضة (اليوجا) لها فوائدها العديدة وخاصة فيما يتعلق بالاسترخاء والتنفس .

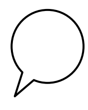
ويقول (د/ نيل ستشانر) : أن عملية شهيق كاملة وعميقة من وقت لآخر خلال النهار، يمكن أن تقي الإنسان من أوضاع الرأس ، والتوتر العضلي ، الناتج عن التوترات النفسية والعصبية .

كما أكد هذا العالم:أن للتنفس العميق تأثيراً مسكناً ومهدئاً للجهاز العصبي السمبتاوي ، أو الودي المسئول عن إفراز هرمون (الأدرينالين) في حالات الخوف والغضب والتوتر.

لذلك ينصح العلماء أن يأخذ الفرد نفساً عميقاً وينتظر بضع ثوان قبل أن يزفر. . فهذه الحركة البسيطة تعزز نشاط عصب يرسل مؤشرات إلي القلب تطلب منه التخفيف من ضرباته ونبضاته ، أما عملية الزفير فتكون مريحة وأشبه بالتنهيدة .

وبعد عملية الشهيق والزفير يجب علي الفرد أن يجلس بهدوء ، ويضع إحدى يديه علي بطنه ، ثم يتنفس بعمق ، ويتخيل الهواء الذي يتنفسه وقد لامس يده ، وهي ترتفع وتنخفض مع حركة عضلات بطنه ، وعليه أن يتنفس علي هذا الشكل لمدة دقيقة .





(٨٤٨) **أثبت العلم** : أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تزداد كلما ارتدت المرأة مِشدَّ الصدر (السوتيان) لفترات أطول .

حيث أثبتت البحوث : أن الضغط علي الثدي يؤدي إلي منع المواد الموهنة السامة من الخروج من الجسم ، وبالتالي إلي تكوين أورام غير حميدة ، مما يعني وجود علاقة وثيقة بين أسلوب ارتداء (السوتيان) وبين الإصابة بسرطان الثدي .

ويقول د/ سيدتي روس سينجر (مدير معهد الدراسات الطبية في هاواي) : "إن مِشدَّ الصدر (السوتيان) يؤثر علي الجهاز (الليمفاوي) في الجسم حيث إن الضغط علي الثدي لفترات طويلة يؤدي غلي تكوين (نكسين موهن) مسبب للسرطان" .

(٨٤٩) **أثبت العلم** : أن الذين يعانون الصداع النصفي يواجهون مشكلة كبيرة في رؤية الأشياء التي تقترب منهم من اتجاه جانبي . وبقدر ما تطول مشكلة الصداع النصفي يزيد فقد القدرة الإبصارية المحيطية .

وذلك بسبب قلة تدفق الدم في المخ ، ومن ثم تلف بعض الأعصاب التي تتحكم في البصر. لذلك ينصح الأطباء بالفحص الدوري للذين يعانون من الصدع النصفي .

بنك الحسنات

قال ﷺ :"لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً ، خيرلك من حمر النعم" .

وفي رواية "خيرلك مما طلعت عليه الشمس" [متفق عليه] .

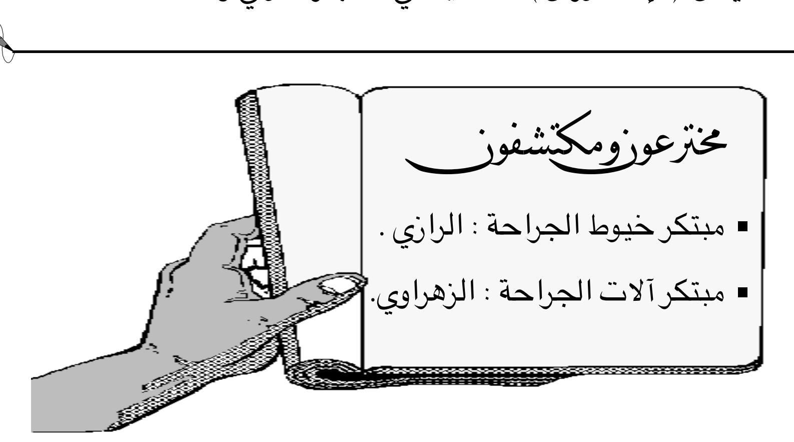


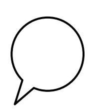
(٨٥٠) **أثبت العلم :** أن الوجبات السريعة تصيب الإنسان بعد سن الأربعين بمتاعب هضمية ، حيث أثبتت دراسة طبية أنها تسبب متاعب في القولون بعد سن الأربعين ، في حين أن الأكل ببط ، وتناول الوجبات الساخنة هما الأفضل لكل الأعمار ، ولاسيما من تجاوزوا سن الأربعين .

(٨٥١) **أثبت العلم :** أن الاستنجاء له فوائده الصحية العديدة .

فمرض البول السكري إذا لم يتطهر جيداً ، ويتنزه من بوله ، كان له الأثر غير المحمود علي صحته ، لأن بوله يحتوي علي كمية كبيرة من السكر ، فإذا تركت آثار البول علي القبل بعد التبول ، كان المريض عرضه للالتهابات والتقيحات ، ثم تنتقل إلي مجري البول مسببة الالتهاب .

(٨٥٢) **أثبت العلم :** أن الاستنجاء يحمي الإنسان من الإصابة بالطفيليات والديدان ، وخاصة ديدان (الإكسبورس) ، كما يحمي الجهاز البولي وخاصة عند النساء .





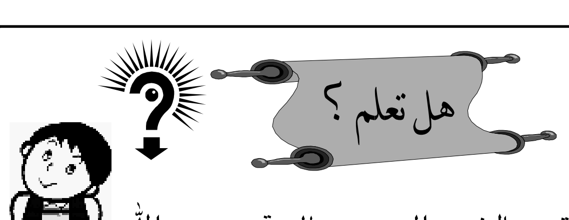
(٨٥٣) **أثبت العلم** : أن الاستنجاء بالماء يقي الإنسان من أمراض خطيرة معدية مثل : التيفود ، والكوليرا ، والكبد الفيروسي .

وهذا ما حدث ١٩٦٣م بإحدى مدن إنجلترا . فقد ظهرت بالمدينة حالات تيفود بصورة متلاحقة ، وفي فترة وجيزة ، وبعد وجيزة ، وبعد دراسة وبحث وجدوا أن السبب هو استعمال أوراق المراحيض دون استعمال الماء .

فصدر الأمر من قبل السلطات الإنجليزية الذي يقول بالحرف : "النظافة الشخصية تكون بالماء كما يفعل المسلمون وليس بالأوراق التي بدورات المياه" فالتزم الناس بالتعليمات .

ولم تمض سري أيام قليلة إلا واختفت حالات التيفود من المدينة .

(٨٥٤) **أثبت العلم** : أن تطهير القبل والدبر والاستبراء مما يخرج منها يقي الإنسان من التهابات المسالك البولية ، ويحمي الدبر من الالتهابات والاحتقان ، مما يؤدي إلي تجمعات صديدية ، وحدوث ناسور شرجي .



- أن الصحابي الذي لقب بالشهيد الحي هو طلحة بن عبيد الله .
- أن عدد أنواع الحشرات في العالم ٨٠٠٠٠٠ نوع .



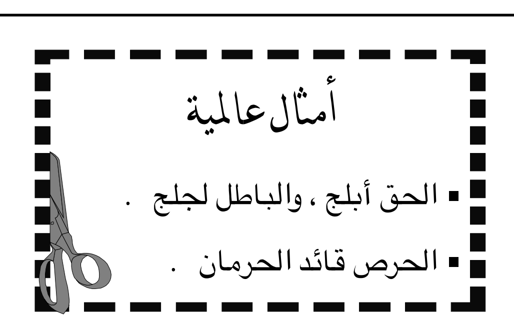
(٨٥٥) **أثبت العلم :** أنه يجب التخلص من الأظافر الطويلة ، لأنها من أشد الأمور ضرراً على صحة الإنسان، حيث إن بويضات الديدان تعلق بها وتنقل إلى فم الإنسان عن طريقها و وتتجمع تحت الأظافر القاذورات وما بها من جراثيم تضر الإنسان .

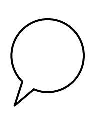
وقد قال الرسول الكريم ﷺ : " خمس من الفطرة : الاستحداء ، والختان وقص الشارب ، ونتف الإبط ، وتقليم الأظافر "

(٨٥٦) **أثبت العلم :** أن السواك يمتاز عن الفرشاة الصناعية . فلقد ثبت أن السواك يحتوى على ألياف السليلوز و الزيوت الطيارة وبه راتنج عطري ، وأملاح معدنية وهو ما يمنع الجراثيم أن تقترب للأسنان .

أما الفرشاة الصناعية فقد ثبت أن استعمالها مع المعجون يؤدى إلى أن الجراثيم تعود مرة أخرى للفم بعد استعمالها .

هذا ما أكد ه و أثبته علماء الغرب ، والجدير بالذكر أن السواك يغزو أسواق الإنجليز وبعض الدول الأوروبية والأمريكية مسعينيين به عن الفرشاة والمعجون .





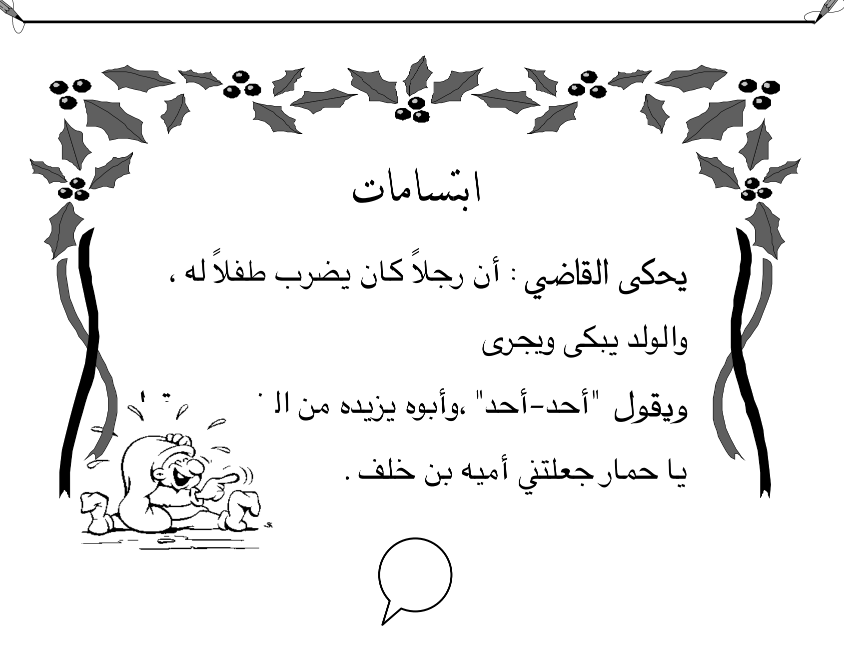
(٨٥٧) **أثبت العلم** : أن الاستنشاق والاستنثار في الوضوء لهما دور كبير في حماية الإنسان من الأمراض الخطيرة .

فعن طريقهما يتم غسل الأنف وتخليصه من الأتربة والجراثيم والنفايات .

حيث ثبت علمياً أن معظم الميكروبات تنتقل إلى الإنسان بالرذاذ مثل الميكروبات المسببة للأنفلونزا ، وشلل الأطفال والدفتيريا وغيرها .

ويصل الميكروب إلى الأنف والحلق أولاً ، ومن هنا ينتقل إلى داخل الجسم و يصيبه بالمرض . وهذا الغسيل المتكرر، يحرق معه تلك الميكروبات إلى الخارج ، ويقي الإنسان من المرض ، وتنظيف الأنف يفيد في الحالات المرضية مثل الزكام والتهابات والجيوب الأنفية.

(٨٥٨) **أثبت العلم** : أن الذين لا يتوضأون يكون أنفهم باهت اللون ودهني الملمس ، ويعلو مدخله الأتربة والقشور ، كما أن فتحة الأنف تكون لزجة السطح ، غامقة اللون ووجد أن الشعر الموجود في مدخل الأنف تعلوه الأتربة وبعض القشور، أما بالنسبة للمنتظمين في الوضوء ، فقد ظهر سطح الأنف لامعاً نظيفاً خاليا من القشور.



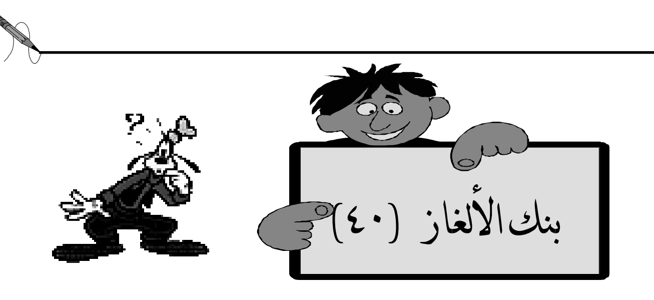
(٨٥٩) **أثبت العلم** : أن الذين لا يتوضأون لديهم كمية كبيرة من الميكروبات العنقودية ، شديدة العدوى ، والميكروبات السبحية سريعة الانتشار ، والعديد من الميكروبات الأخرى ، وبكميات كبيرة موجودة داخل أنوفهم .

أما الذين يتوضأون باستمرار فظهر الأنف لديهم نظيفا خالياً من الميكروبات ، وجاءت النتائج بخلو أنوفهم من الميكروبات .

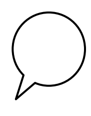
(٨٦٠) **أثبت العلم** :أن الاستنشاق مرة واحدة عند الوضوء ينظف الأنف من حوالي نصف الميكروبات ، وفى المرة الثانية تزداد النظافة إلى الثلثين ، وفى المرة الثالثة يصبح الأنف خاليا من الميكروبات تماما .

وهذا يؤكد الإعجاز النبوي في قوله ﷺ : " أسبغ الوضوء ، وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائما " .

(٨٦١) **أثبت العلم** : أن الأنف بعد الاستنشاق يظل نظيفاً لمدة ثلاث إلى خمس ساعات ، ثم يعود للتلوث الذي يقضى عليه بالوضوء التالي .



- ما هو الشيء الذي يقرصك ولا تراه ؟
- ما هو الشيء الذي لا يزيد وزنه إذا مليء ؟



(٨٦٢) **أثبت العلم** : أن نسبة الإصابة (فيمن لا يصلون) بالأمراض أضعاف نسبة من يتوضأون .

وأكد العلم : أن الاستنشاق والاستنثار يقضيان على (أحد عشر) ميكروباً بكتيرياً خطيراً توجد في الأنف ، وتصيب الإنسان بأمراض الجهاز التنفسي ، والالتهاب الرئوي ، والحمى الروماتيزمية ، والجيوب الأنفية ، وبعض المضاعفات الأخرى .

(٨٦٣) **أثبت العلم** : أن غسل الأذنين له فوائد عديدة ، وذلك لإزالة ما تراكم بهما من غبار عالق ، أو نفايات الهواء الجوى التي تتراكم على المادة الشمعية التي تفرزها الأذن ، وهذا التراكم يؤدى ضعف السمع ، أو التهاب الأذن الذي إذا انتشر إلى الأذن الداخلية (التي هي مركز توازن وضع الجسم) أدى إلى اضطراب توازن الجسم .

(٨٦٤) **أثبت العلم** : أن هناك نوعاً من الفطر يصيب الجلد وراء الأذن ، وخاصة النساء ، ويسبب رائحة كريهة ، وأن هذه الإصابة الفطرية عامة وشاملة وقديمة ، وقد ثبت أن السيدات المسلمات المحافظات على الصلاة هن فقط دون نساء العالم لا يصيبهن هذا الفطر ، وذلك راجع إلى الوضوء خمس مرات ، والذي تغسل فيه الأذن وخلفها .

أسماء ومعان



عصام :	رباط كل شيء -العهد- العروة .
عصمت:	الاعتصام في مكان حصين-مجتنب المعاصي والأخطاء .



(٨٦٥) **أثبت العلم** :أن غسل الرجلين من الأشياء المهمة في الوضوء . لأن القدمين قد يوجدان طول اليوم داخل الحذاء والجوارب ، مما يؤدى إلى وجود رائحة كريهة بسبب إفرازات العرق والدهون وخاصة في المواسم الحارة . وترك القدم بلا نظافة يؤدى إلى التهابات بين الأصابع ، والإصابة بداء القدم الفطري ، والرائحة الكريهة لا تزول إلا بتكرار الغسيل وشدة العناية بالنظافة .

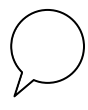
ولهذا فمن السنة حينما يتوضأ الإنسان أنه يجب عليه أن يخلل بين أصابعه بأصابع يده ، لإزالة ما بينهما من عرق ومواد متراكمة . قال ﷺ : " تخللوا فإنه نظافة ، والنظافة من الإيمان ، والإيمان مع صاحبه في الجنة " [رواه الطبراني] .

وقال ﷺ : " أسبغ الوضوء وخلل بين الأصابع " [الترمذي : صحيح] .

وغسل القدمين وما بيهما جيداً يمنع نمو الفطريات ويمنع تكاثرها .

(٨٦٦) **أثبت العلم** : أن غسل اليدين إلى المرفقين ، ومسح الرقبة من الخلف ، ومسح الرأس ، يزيل ما يعلق بها من أتربة ، ومن نفايات صغيرة توجد عالقة في الهواء الجوى المحيط بنا .





(٨٦٧) **أثبت العلم :** أن الوضوء له فوئد طبية عديدة منها : نظافة وغسل أجزاء جسمه المعرضة للهواء الجوى دائما . وبهذا سطح الجلد خالياً من الغبار والأتربة ، ويظل دائماً نظيفاً . وهذا يمنع من إصابة الجلد بالالتهابات بسبب تراكم الغبار الممزوج بالعرق و إفرازات الغدد ، و إفرازات الجلدية ، مما ينتج عنه التقيحات والتجمعات الصديدية ، و أشدها خطراً ، هو ما يعرف بالحمرة ، لأنه يحدث تسمماً ميكروبيا قاتلاً.

(٨٦٨) **أثبت العلم :** أن الوضوء بالماء البارد أفضل : حيث إنه يؤدى إلى تقبض العروق الشعرية السطحية ثم تعود إلى حالتها ،فيستفيد الجسم من ذلك فائدة عظيمة،إذ يرفع الضغط الدموي أولا ، ثم تزداد حركة القلب ، وتزداد أعداد الكرات الحمراء ، وتنشط المبادلات في الجسم ، وتقوى الحركات التنفسية ، فيزداد مقدار الأكسجين الداخل ، وتكثر كمية ثاني أكسيد الكربون الخارج ، وغسل الأجزاء المكشوفة بالوضوء له تأثير عام على الجسم إذ يفرز البول ، ويكثر من إفراغ السموم ، وتزداد الشهوة إلى الطعام ، وينشط الهضم وتتنبه الأعصاب الوريدية و الرئوية والمعدية ومنها إلى جميع الأعضاء والغدد .



قل : قنديل (بكسر القاف) .

ولا تقل : قنديل (بفتح القاف) .



(٨٦٩) **أثبت العلم :** أن الوضوء يؤدى إلى الجلد خدمة كبيرة ، حيث إنه يقلل من احتمال حدوث سرطان الجلد ، وهذا ما أثبته العلم والأبحاث الحديثة .

حيث ثبت أن العمال الذين يعملون بمصانع البترول والبتروكيماويات معرضون للإصابة بسرطان الجلد نظراً لتراكم الكيمياويات على سطح الجلد ، وثبت أن الحل الوحيد لمنع الإصابة بهذا المرض الخطير هو الوضوء ، الذي يزيل هذه التراكمات أولاً بأول .

(٨٧٠) **أثبت العلم :** أن الوقوف بعد تكبيرة الإحرام في الصلاة (وهى أول حركة من حركات الصلاة) وفيها يقف المسلم في الوضع الواقف بغير توتر أو تشدد ، وتكون الساق منفرجة عن الساق الأخرى حوالي عرض الكتفين ، واليد اليمنى قابضة على اليدى أليسري ، (حسبما تراه أكثر المذاهب) ، وهذا الوضع يعطى العضلة الناصبة للظهر الفرصة أن تجعل العمود الفقري في الوضع العمودي .

اختبر معلوماتك (١٩)

- من أول من اكتشف جزيئات الذرة الصغيرة ؟

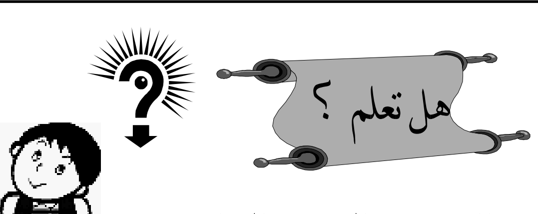
(فارادى-فلمنج- واطسون) .



(٨٧١) **أثبت العلم :** أن هيئة الركوع المثلي في الصلاة هي : انسيابية و يسو تام ، ينبغي أن يتحول الجسد من وضع القيام إلى وضع الجذع في زاوية قائمة مع الطرفين السفليين ، ووضع الظهر يكون مشدوداً ومستقيماً ، والابتعاد عن التراخي والانحناء ، وأما الرقبة فتستقر متوسطة على امتداد الجذع بين رفع الرأس وبين خفضها ، ولا ينبغي أن يعتمد الجذع في ركونه على الكوعين مثلا ، أو على الزندين ، ويستقر مفصلا الكوعين على أكبر امتداد لهما ، وتقبض اليدان في ثبات و إحكام على مفصلي الركبتين .

ومن هنا يتضح لنا أهمية الركوع في شد الظهر واستقامته ، مع رفع الرأس في مستوى امتداد الجذع .

(٨٧٢) **أثبت العلم :** أن الرفع من الركوع في هدوء وتؤدة وعناية يؤدى إلى استرخاء الذراعين في اطمئنان على جانبي جسده ، وبذلك تتم الحركة ، ويتم معها استقرار كل عظمة من عظام الجسد كما كانت قبل الركوع .



- أن أول من استل سيفا في الإسلام هو الزبير بن العوام .
- أن أطول شجرة في العالم شجرة الراوود .



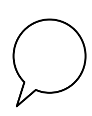
(٨٧٣) **أثبت العلم :** أن الهوى من الوقوف إلى السجود له أهمية كبيرة ، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ، إلى تليين المفاصل .

(٨٧٤) **أثبت العلم :** أن الوضع الصحي للسجود هو : أن يطمئن الوجه تماماً في ملاصقته للأرض ، ويبقى الجذع معلقاً و مستقراً في ثبات على عظام الوجه والكفين و الركبتين ، وأطراف أصابع القدمين . وتكون أطراف أصابع اليدين الرجلين متجهة إلى القبلة .

مع الأهمية بعدم استراحة الجذع فوق الكوعين ، أو الزندين ، بل على العكس ينبغي أن يبقى المصلي الكوعين على أقصي بعد ممكن من الجذع ذاته .. ويجب على المصلى الأخذ في الاعتبار تجنب انحناءات الظهر عند السجود ، بل عليه أن يُبقى الظهر مشدوداً بلا عوج كما يستقر الفخذان في الوضع العمودي على الركبتين في حالة شبه استرخاء كامل ، والساقان يرتكنان على أطراف القدمين من جهة ، والجهة الأخرى تكون مثبته على مفصل الركبة لذات الساق ، بالإضافة إلى الاطمئنان المنشود في كل حركة من حركات الصلاة .

أمثال عالمية

- الحكمة ضالة المؤمن .
- حسن طلب الحاجة نصف العلم .



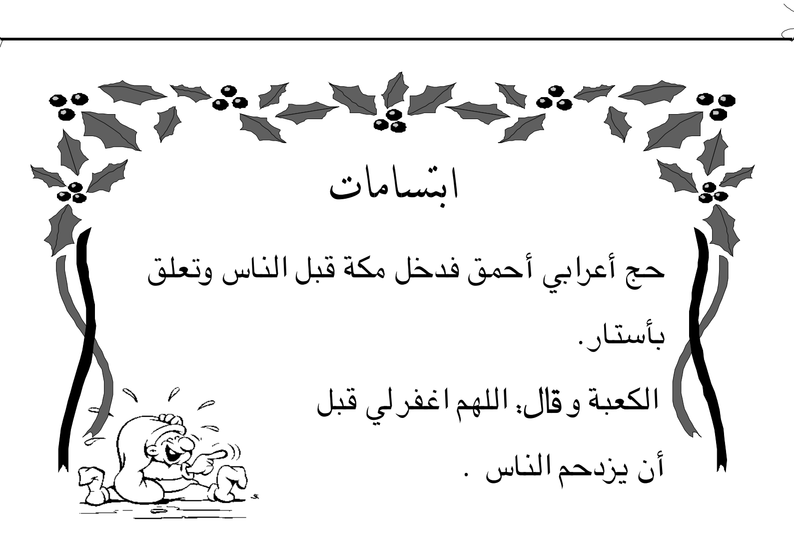
(٨٧٥) **أثبت العلم** : أن الصلاة بحركاتها من وقوف وركوع وسجود وجلوس ، نوع من الرياضة ، إذا حافظ عليها الإنسان وأداها على الوجه الأكمل عادت عليه بالنفع في صحته البد نية .

فمن فوائدها : استقامة العمود الفقري ، وتحريك المفاصل ، التدليك الذاتي للمعدة و الجهاز الهضمي مما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك وهذا من فوائد السجود .

كما أن هيئة السجود مفيدة للسيدات ، لأنه يبقى الرحم في مكانه الطبيعي ، ويمنع حدوث التواءات أو اعوجاج فيه .

(٨٧٦) **أثبت العلم** : أن الصلاة هي خير وقاية وعلاج من ألام الروماتيزم التي تصيب المفاصل ، حيث تتحرك المفاصل والعضلات بطريقة عجيبة في الصلاة ، وتنشيط الدورة الدموية .

كما أن الركوع والقيام منه يقوى عضلات الظهر ، والمعدة ،ويزيل ما يتكون عليها من دهون وشحوم .



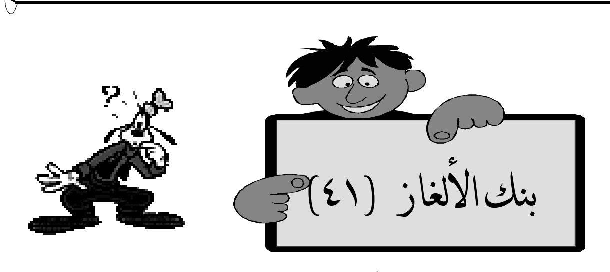


(٨٧٧) **أثبت العلم :** أن الصلاة تمنع جلطة الساقين الوريدية (دوالي الساقين) ، وهو مرض ينشأ عن خلل في أوردة الساقين غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين ، ومن المؤلم أنها تصيب ما يقرب من (١٠) إلى (٢٠) ٪ من الجنس البشرى . والصلاة تساعد في منع الإصابة بهذا المرض بسبب :

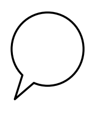
(١) أوضاعه المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية .

(٢) تنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية ، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة .

(٣) تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها يضمن رفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً .



- ما هو الشيء الذي يوجد بين السماء والأرض ؟
- آلاف الخيوط تسقط في النهر ولا نراها ثانية ؟



(٨٧٨) **أثبت العلم** : أن الصلاة تحمى المفاصل والفقرات من التيبس ، كما أنها أفضل وسيلة لحماية العمود الفقري من الانزلاق الغضروفي ، وضغوط النتوءات العظمية على الأعصاب .

(٨٧٩) **أثبت العلم** : أن السجود يمنع تراكم المواد الدهنية ، والترهل ، ويقوى العضلات الموجودة في البطن ، فيساعد على منع التكرش وارتخاء العضلات الخاصة بالبطن ، كما أنه ينشط الدورة الدموية في الرئتين والرأس ، وينشط باقي الجهاز الهضمي ، كما أنه ينشط الشرايين ويقويها ، ويزيد من مرونتها .

(٨٨٠) **أثبت العلم** : أن السجود يقوى عضلات الفخذين والساقين ، ويساعد على وصول الدم إلى أطراف الجسم ، كما أنه يقوى جدار المعدة ، وينبه حركات الأمعاء ، وهو وقاية من مرض تمدد المعدة بما يسببه من تقلصي عضلاتها وتحريك الحجاب الحاجز.

أسماء ومعان



عطا :	الذي يعطي-الغلبة-التناول .
عطية :	الهبة- والحسنة .
عطوان:	كثير البذل والعطاء-كريم- جواد.



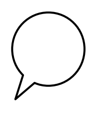
(٨٨١) **أثبـت العلـم** : أن السجود يكفل للرئة أن تخرج منها الافرازات المخاطية أو الصديدية ، ولاسيما من الفص الأسفل للرئة ، لأنه في هذا الوضع تكون الشعب الهوائية المتصلة بهذا الفص في وضع لأعلى من مستوى القصبة الهوائية .

وبهذا تنحدر أي تجمعات مخاطية أو صديدية من هذه الشعب إلى القصبة الهوائية، ومنها تخرج في البصاق .

(٨٨٢) **أثبت العلم** : أن جلوس التشهد والقيام منه له دور كبير في صحة الجسم ، حيث إنه ينشط المعدة و أجهزة الهضم الملحقة بها والمؤثرة عليها ، والعاملة معها ، بل إن بالسلام إلى اليمين ثم اليسار يساعد في تحريك الرقبة مما يؤدى إلى تقويتها ومرونتها.

(٨٨٣) **أثبت العلم** : أن نسبة المصلين المصابين بدوالي الساقين تبلغ (١٠٪) من مجموع الحالات ، بينما تبلغ نسبة المصابين من غير المصلين (٩٠٪) من الحالات .





(٨٨٤) **أثبت العلم** : أن الركوع في الصلاة يؤدى إلى تيسير لسريان الدماء المرتجعة إلى القلب تحت تأثير الفعل السالب لعضلة القلب ، ساحبًا الدماء إليه في حالة عجز تام من الجاذبية الأرضية على مقاومته .

كما أن وضع الركوع المثالي يستفز قدرات المضخة الوريدية داخل تجويف البطن ، كما تقذف دماءها نحو القلب بأقوى طاقة مسخرة جدار البطن بقوة انقباضه الفعالة ، والقدرة العجيبة للقلب على سحب الدماء إليه بإحداث الضغط العكسي السالب ، مع تعطيل حمل الجاذبية الأرضية المعرقل لحركة الدماء من أسفل إلى أعلى ، فيما تتولى عضلات الظهر والرقبة تسليم كل ما فيها ما حولها من الدماء الوريدية إلى الأوردة الكبيرة ، حيث تقطع رحلتها الإجبارية عائدة في سهولة ويسر إلى حيث تهنأ بالتطهر من أدرانها وأوساخها وترتاح من أثقالها في المستقر الأمثل ، وملتقى الجسدّ إلا وهو القلب .

بنك الحسنات

قال رسول الله ﷺ : قال الله عز وجل : " المتحابون في جلالي لهم منابر من نور يغبطهم النبيون والشهداء"

[رواه الترمذي وأحمد وصححه الألباني] .



(٨٨٥) **أثبت العلم :** أن الرفع من الركوع يساعد علي أخذ شهيق عميق ، يتبعه زفير ، لا يقل عنه قوة وفي الاتجاه المعاكس ، فالحجاب الحاجز يصبح إلي أعلي ، وتجويف البطن إلي ضغط أدني ، والصدر إلي ضغط أعلي من الضغط الجوي ، فيقل الدماء إلي الصدر ، فيما تجد الدماء المحتبسة في الطرفين السفليين فرصتها الذهبية حتى تندفع إلي تجويف البطن حيث الأوردة المسترخية المستعدة لاستقبال زائريها المندفعين من الطرفين السفليين .

وهذه الرحلة تمر عبر مرحلتين متعاقبتين :

(١) أثناء الزفير القوي تنتقل الدماء في سرعة من أوردة الطرفين السفليين إلي أوردة البطن ، ويعينها علي ذلك تلك الصمامات المفتوحة علي مصرعيها في اتجاه إلي الأعلى .

(٢) فإذا ما بدأ الشهيق العميق وجدت الدماء المتجمعة في أوردة البطن سبيلها الميسر إلي أعلي حيث تستقر في الجانب الأيمن من القلب فيما تمنع أي تسرب لها إلي أسفل تلك الصمامات المتحفزة علي أهبة الاستعداد في أوردة الطرفين السفليين .

وهكذا تعطي عملية الرفع من الركوع الفرصة الكبرى لدماء الطرفين السفليين صعوداً في أوردة البطن واستعداداً تاماً لمواصلة رحلتها الإلزامية حتى مدخل القلب .

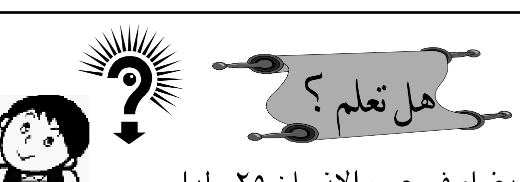


(٨٨٦) **أثبت العلم :** أن حركة النزول من الوقوف إلي السجود هو : استفزازها إلي أقصي طاقة عمل جميع المضخات الوريدية الجانبية والتي تنشط كل علي حدة .

غير أنها تعمل أكمل درجة من التعاونية والتضافر ، إنها مضخة القدم ، ومضخة الساق ، ومضخة الفخذ جنباً إلي جنب مع مضخة البطن .

إن انقباضات العضلات عن تلك المساحة الشاسعة في حركة واحدة ليعتصر الدماء الوريدية داخل الشعيرات الدموية بين تسيجها إلي الأوردة الصغيرة إلي الأوردة الكبيرة .

وإذا بقبضة العضلات وقد جثمت علي الأوردة العميقة بالساقين دافعة الدم بلا هوادة نحو تجويف القلب .



- أن عدد كريات الدم البيضاء في جسم الإنسان ٢٥ مليار.
- أن أول اكتشاف عرفته البشرية هو النار.

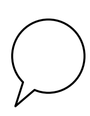
(٨٨٧) **أثبت العلم :** أن السجود يجعل الدورة بكاملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية ، فإذا بالدماء التي قاست من التسلق المدير من أخمص القدمين إلي عضلة القلب ، وقد تدافعت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلي إلي أسفل .

وإن شد الظهر واستقامته تؤديه العضلة الناصبة الظهرية ، حيث تطرد دماءها الغزيرة إلي تيار الدم المتدفق في الأوعية الدموية الكبرى التي تقع هذه المرة في مستوي أعلي من مستوي عضلة القلب ، مما يدفع إليه في سرعة ويسر تحت معاونة عجلة الجاذبية الأرضية .

وإن وضع الأقدام منتصبة علي أطراف الأصابع أثناء السجود يؤدي إلي انقباض المضخة الوريدية داخل أوعية القدم ، مما يزيد من كفاءة ارتجاع الدماء الوريدية .

(٨٨٨) **أثبت العلم :** أن الرفع من السجود يؤدي إلي سهيق عميق ، مما يؤدي إلي تنشيط كامل للمضخة الصدرية كما حدث في الرفع من الركوع .

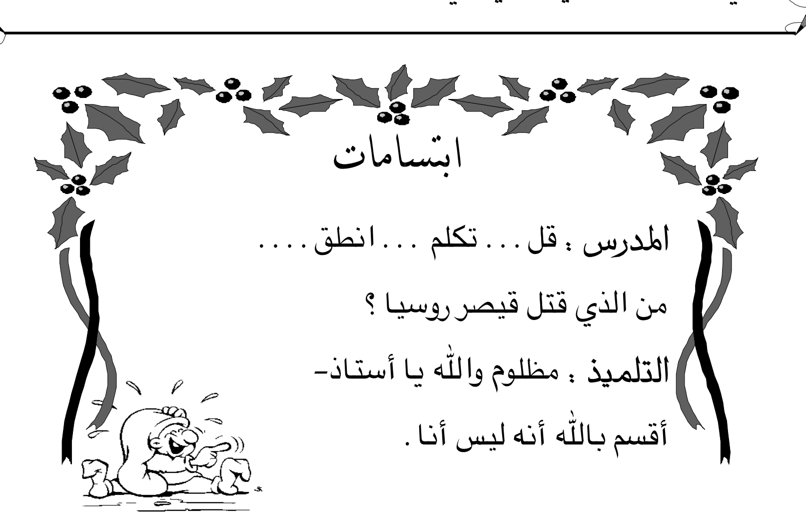




(٨٨٩) **أثبت العلم** : أن أوقات الصلاة هي أنسب الأوقات التي يوحي فيها بأداء التمارين.

فقبل شروق الشمس حيث الجو النقي ، وحيث الجسم مازال في كسل النوم ، وفي الظهيرة حيث قد حل بالجسم تعب العمل ، وفي العصر حيث قارب يوم العمل أن ينتهي ، وأسرع إلي الجسم الكد والتعب ، وفي الغروب حيث ينتهي العمل ويبدأ الإنسان يستعد لراحة الليل ، وغي العشاء حيث يختتم الإنسان يومه ، وهذه هي أنسب الأوقات التي لابد للإنسان فيها من أداء التمارين الرياضية ، ولتعويض جسمه عما فقده ، وإزالة ما به من كسل وخمول ، وتجديد الدورة الدموية وتنشيط التنفس .

(٨٩٠) **أثبت العلم** : أن صلاة العصر تجنب الإنسان أمراضاً نفسية وجسدية عديدة . ففي صلاة العصر تؤدي إلي خفض هرمون (الأدرينالين) الذي يصل قمته في حدود الساعة الثالثة إلي الرابعة ، والذي يؤدي إلي حدوث الأمراض المختلفة .

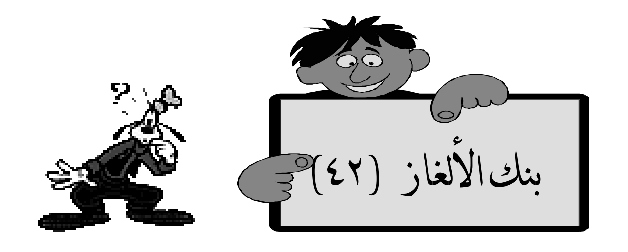




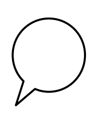
(٨٩١) **أثبت العلم** : أن ترك الصلاة (صلاة العصر) أو عدم أدائها في وقتها .. يسبب عدة أمراض نفسية وجسدية عديدة من بينها : ضغط الدم ، وعصاب القلب ، والسمنة المفرطة ، والعجز الجنسي ، والإجهاض المتكرر ، وعسر الهضم ، والصداع النصفي ، والكارتاركتا ، والغدة الدرقية . . .

لذلك حثنا الله تعالي علي المحافظة علي الصلوات والصلاة الوسطي { حَـٰفِظُواْ عَلَى ٱلصَّلَوَٰتِ وَٱلصَّلَوٰةِ ٱلْوُسْطَىٰ وَقُومُواْ لِلَّهِ قَـٰنِتِينَ ﴿٢٣٨﴾ } [البقرة : ٢٣٨] . وخصي صلاة العصر بالقسم { وَٱلْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ ٱلْإِنسَـٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿٢﴾ } [العصر : ١-٢] .

(٨٩٢) **أثبت العلم** : أن الصلاة والمحافظة عليها في أوقاتها التي أمرنا الله بها ، عامل هام في تنظيم أوقات النوم الصحية للإنسان ، فصلاة العشاء طرح لهموم اليوم ، ليقبل المسلم علي نوم هادئ ، يجد فيه الفائدة والراحة لجسده وعقله ، وحتى يتسنى له أن يصلي صلاة الصبح (الفجر) عليه أن ينام مبكراً ، ليستطيع أن يستيقظ مبكراً .



- ضعيف حتى أن النسيم يحركه ، وقوي حتى أن السكين لا يؤثر فيه . فما هو ؟



(٨٩٣) **أثبت العلم :** أن الصلاة تحقق الراحة والسكينة لمن يحافظ عليها .

فالإيمان هو سر الاطمئنان القلبي والنفسي ، فإذا اطمأن القلب فإن الإيمان يزداد تأثيره بالسكينة التي تجتاح النفس .

وهذا الإيمان الذي يتحقق بالصلاة له دور كبير في حياة المسلم . وهذا بشهادة (أليكس كاريل) الحائز علي جائزة نوبل في الطب والجراحة في كتابه "الإنسان ذلك المجهول": "إن القلق والهموم يحدثان تغيرات عضوية وأمراضاً حقيقية ، وهي تضر بالصحة ضرراً بالغاً ، وإن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يقون أنفسهم من الهموم يموتون في شرخ الشباب" .

ثم يتطرق إلي الذين يدينون بأحد الأديان ويصفهم "بالبسطاء" ويقول : كأن البسطاء يمكنهم أن يحسوا الله بنفس السهولة التي يحسون بها حرارة الشمس أو وجود الصديق ، وأن الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكراً . ووصف الرجل للبسطاء هو وصف لأصحاب الإيمان الذين يعيشون في بساطة وهدوء وسكينة .

أسماء ومعان



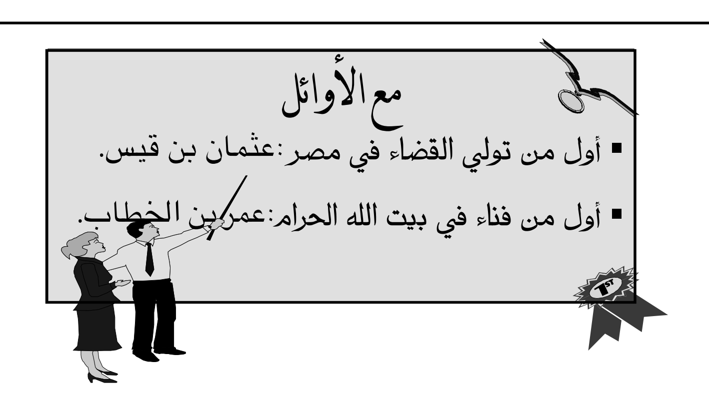
عفيف :	الذي يعف عن المحارم وعن أذي الناس.
عقل :	الفكر- الحكمة .
عقيل :	سيد القوم .

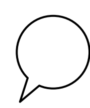


(٨٩٤) **أثبت العلم :** أن الإيمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي ، وأن يشفيا هذه الأمراض .

يقول (إدوارد إيفا نر) في مذكراته بعد أن أصابته كوارث مالية كادت أن تودي بحياته "ولم استطع النوم ، أو الإقبال على الأكل ، وأنتا بنى المرض .. وبينما أنا أسير ذات يوم أدركنى الإعياء وتهاويت في عرضه الطريق ، وحملة الناس إلى بيتي ، ولم البث حتى تفجر جسمي بثورا مؤلمه ، حتى أصبح الرقاد محنة شديدة ، وكان هزالي يزداد يوما بعد يوم ، وأخبرني الأطباء بأنني لن أمكث حياً أكثر من أسبوعين وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتي ، ولبث في الفراش أنتظر النهاية المحتومة ، لم يعد يجدي إذ ذاك الخوف والقلق ، ومن ثم امتثلت الأقدار واسترخيت ورحت في نوم عميق ، بدأت بعده المتاعب التي كنت أحسها تختفي ، وعادت شهوتي إلي الحياة ، وبعد أسابيع قليلة استعطت المشي ، ثم استطعت أن أعود إلي العمل مرة أخري" .

وقد نجح (إيفانز) بعد ذلك نجاحاً منقطع النظير، وأصبح رجلاً من أنجح رجال الأعمال في أمريكا . . وفي (جرينلاند) الآن مطار باسمة ، أليس ذلك بسبب الإيمان بالله والامتثال لفضائه .وهذا هو الإيمان الذي دعا إليه الإسلام .





(٨٩٥) **أثبت العلم :** أن متوسط نصف قطر الأرض = ٦٣٧١ كيلومتراً .

(٨٩٦) **أثبت العلم :** أن متوسط قصر الأرض = ١٢٧٤٢ كيلومتراً .

(٨٩٧) **أثبت العلم :** أن متوسط محيط الأرض = ٤٠٠٤٢ كيلومتراً .

(٨٩٨) **أثبت العلم :** أن مساحة سطح الأرض = ٥١٠ ملايين كيلومتراً مربعاً .

(٨٩٩) **أثبت العلم :** أن حجم الأرض =١٠٨ ملايين كيلومتراً مكعباً .

(٩٠٠) **أثبت العلم :** أن متوسط كثافة الأرض = ٥,٥٢ حم / سم٢ .

(٩٠١) **أثبت العلم :** أن كتلة الأرض = ٦٠٠٠ مليون مليون مليون طناً .

(٩٠٢) **أثبت العلم :** أن مساحة اليابسة = ١٤٨ مليون كيلومتراً .

(٩٠٣) **أثبت العلم :** أن مساحة المسطحات المائية = ٣٦٢ مليون كيلومتراً مربعاً .

(٩٠٤) **أثبت العلم :** أن أعلي ارتفاع علي اليابسة = ٨٨٤٨ متراً .



قل : يَقَظة (بفتح القاف) .

ولا تقل : يقْظة (بسكون القاف) .



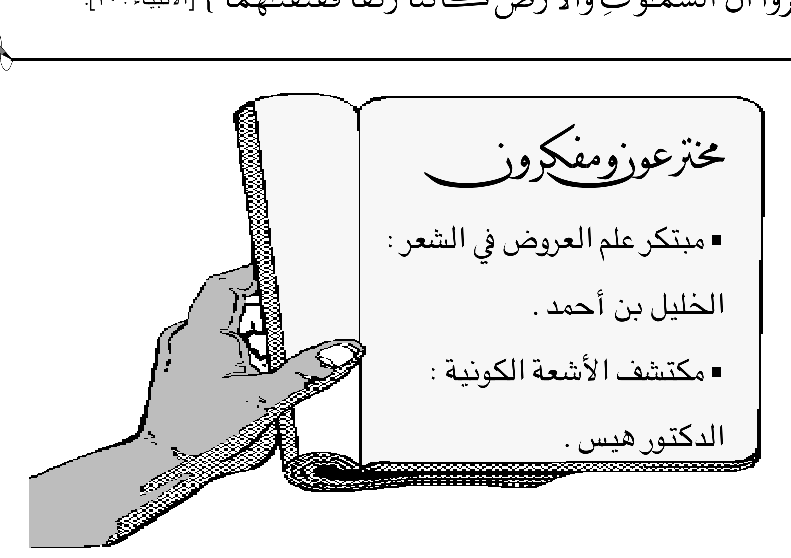
(٩٠٥) **أثبت العلم** : أن متوسط ارتفاع اليابسة = ٨٤٠ متراً .

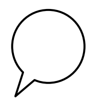
(٩٠٦) **أثبت العلم** : أن متوسط أعماق المحيطات = ٣٧٢٩ متراً .

(٩٠٧) **أثبت العلم** : أن درجة حرارى باطن الأرض = ٥٠٠,٠٠ درجة مئوية .

(٩٠٨) **أثبت العلم** : أن الأرض كانت جزءاً من المجموعة الشمسية ، ثم انفصلت عنها ، وتبردت ، وأصبحت صالحة ليسكن الإنسان ، والدليل علي ذلك : وجود البراكين والمواد الملهبة في باطن الأرض ، وقذف الأرض بين حين وآخر بهذه الحمم من المواد البركانية الملتهبة .

ولقد قال بعض المفسرين : " إن هذه معجزة من معجزات القرآن الكريم ، يؤيدها العالم الحديث الذي قرر أن الكون كان شيئاً واحداً متصلاً من غاز ثم انقسم إلي سدائم ، وعالمنا الشمس كانت نتيجة تلك الانقسامات . وهذا ما أيده القرآن الكريم: {أَوَلَمْ يَرَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ أَنَّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَٰهُمَا } [الأنبياء : ٣٠].

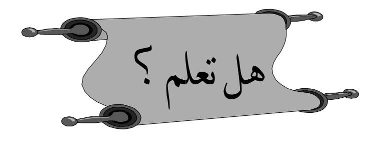


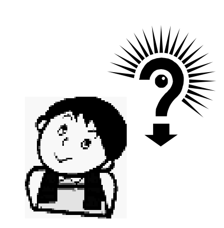


(٩٠٩) **أثبت العلم** : أن الماء يدخل في كل العمليات الكيميائية ، حيث إنها تحتاج إلي الماء . كما أنه هو العنصر الأساسي لاستمرار الحياة لجميع الكائنات النباتات ، وللماء خواص أخرى تدل علي أن مبدع الكون قد خلقه بما يحقق صالح مخلوقاته ، والماء يمتص كميات كبيرة من الأوكسجين عندما تكون درجة حرارته منخفضة ، وعندما يتجمد تنطلق منه كميات كبيرة من الحرارة تساعد الأحياء التي تعيش في البحار من أسماك وغيرها .

وصدق اللّه العظيم {وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾}[الأنبياء : ٣٠].

(٩١٠) **أثبت العلم** : أن الطفل يحتاج إلي لبن الأم لمدة عامين كاملين ، حيث إنه مهم جداً لحياته واستمرار بنيته السليمة القوية ، والتغذية المثالية هي ثدي أمه ، ولبن الوالدة المرضع يجعل الطفل يشتد وينمو ويكبر ويأتي العظام بعد عامين ، لأن الطفل يكون قد وجب اعتماده علي نفسه في الغذاء الخارجي ، بالإضافة إلي أن لبن الأم في هذه الأثناء يصير لبناً مائعاً ، ويفقد الكثير من عناصره الغذائية التي لم تعد قادرة علي تغذية الطفل وهذه حقيقة أثبتها الطب بعد نزول القرآن بعدة قرون .





- أن أكبر خليج في العالم هو : خليج المكسيك .
- أن أول من نطق بالعربية هو : إسماعيل عليه السلام .



(٩١١) **أثبت العلم :** أن الجنين في بطن أمه محاط بثلاثة أغشية ، وهذه الأغشية لا تظهر إلي بالتشريح الدقيق ، وتظهر بالعين المجردة كأنها غشاء واحد ، وهذه الأغشية هي التي تسمي : "الغشاء المنباري" ، و "الخوربون" ، و "اللفائف" ، وهذا ما أثبته الطب الحديث ، وقد جاء القرآن مؤيداً لهذه الحقيقة العلمية ، وذلك في قول تعالي :

{ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ } [الزمر:٦] .

ففي هذه الآية معجزة للقرآن ، فقد أخبر أن الجنين له ثلاثة أغشية أسماها "ظلمات" لأن الحجاب حاجز ، والحجاب يحجز عنه النور والضياء .

(٩١٢) **أثبت العلم :** أن لكل شخص في هذا الوجود بصماته الخاصة به ، والتي تميزه عن غيره ، وقد اكتشف هذا الأمر في انجلترا وعمل به ١٨٨٤م ، وأصبح هو العامل الرئيسي في معرفة الجناة والمجرمين ، حيث ثبت أن بشرة الأصابع غطاة بخطوط دقيقة ، وهي علي عدة أنواع (أقواس _ عراو _ دوامات) وهذه الخطوط لا تتغير مدي الحياة ، وجميع أعضاء الجسم تتشابه أحياناً ، ولكن الأصابع لها مميزات خاصة ، إذ إنها لا تتشابه ولا تتقارب ، وهنا المعجزة الإلهية .

يقول الله تعالي : { أَيَحْسَبُ الْإِنسَانُ أَلَّن نَّجْمَعَ عِظَامَهُ ۝٣ بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَن نُّسَوِّيَ بَنَانَهُ ۝٤ } [القيامة : ٣-٤] .





(٩١٣) **أثبت العلم :** أن الكرة الأرضية قد تفلطحت عند القطبين ، وانبعجت عند خط الاستواء بسبب سرعة دورانها حول نفسها ، حيث تصل سرعة دوران حول نفسها ألف ميل في الساعة تقريباً .

وقد حدث أن كميات كبيرة من الغازات والعناصر التي تحيط وسط الكرة الأرضية قد انطلقت بقوة الطرد المركزية إلي الخارج بعيداً حول خط الاستواء ، مما يساعد علي انبعاج الكرة الأرضية عند خط الاستواء ، ونقص طرفاها عند القطبين : الشمالي والجنوبي أي أن قطرة الكرة الأرضية يتناقص تدريجياً كلما ذهبنا به من خط الاستواء إلي أي من قطبي الأرض . كما أن عوامل التعرية تأكل قمم الجبال وتلقي في المنخفضات . وهذا هو الإعجاز العلمي في قوله تعالي {أَوَلَمْ يَرَوْا۟ أَنَّا نَأْتِى ٱلْأَرْضَ نَنقُصُهَا مِنْ أَطْرَافِهَا ۚ وَٱللَّهُ يَحْكُمُ لَا مُعَقِّبَ لِحُكْمِهِۦ ۚ وَهُوَ سَرِيعُ ٱلْحِسَابِ ﴿٤١﴾ } [الرعد :٤١] .

(٩١٤) **أثبت العلم :** أن الأرض كروية ، وهذه الحقيقة العلمية أثبتها القرآن الكريم في قوله تعالي : { خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ بِٱلْحَقِّ ۖ يُكَوِّرُ ٱلَّيْلَ عَلَى ٱلنَّهَارِ وَيُكَوِّرُ ٱلنَّهَارَ عَلَى ٱلَّيْلِ ۖ وَسَخَّرَ ٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ ۖ كُلٌّ يَجْرِى لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ أَلَا هُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفَّٰرُ ﴿٥﴾ } [الزمر:٥] .

ومعناها : أي يفشي الليل علي النهار ، ويغشي النهار علي الليل ، وكأنه يلف عليه اللباس علي اللابس .

والمنقول عن أبي قتادة : أن تكوير الليل علي النهار تغشيته إياه حتى يذهب ضوؤه ويغشي النهار علي الليل فيذهب ظلمته .

وقال أبو عبيده : وأصل التكرير هو : اللف والجمع ، ومنه : كوَّر العمامة .



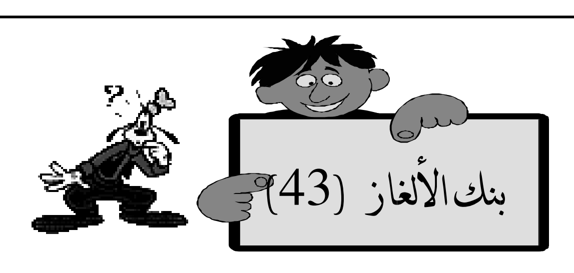
(٩١٥) **أثبت العلم** : أن الشمس أكبر نجم في المجموعة السيارة ، وتتكون من نار ونور ، أما الكواكب فإن نورها من الشمس يرتد عنها انعكاساً ، والكواكب السيارة حول الشمس محكومة بقانوني الجاذبية المركزية من ناحية ، وقوة الطرد المركزية من ناحية أخري وحتى يستقيم أمر هذه المنظومات السيارة ، فإن القوانين لابد أن تكون كل منها مساوية للأخرى تماماً ، أي أن قوة جذب الشمس مساوية لقوة الطرد والإبعاد عنها .

ونجم الشمس دائم النشاط دائم الحركة ، فإنها تجري لمستقر لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالي .

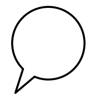
قال تعالي : { تَجْرِى لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ۚ ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ ٱلْعَزِيزِ ٱلْعَلِيمِ ﴿٣٨﴾ } [يس :٣٨] .

وقد ثبت للعلماء الجيولوجيين : أن المذنبات والجرائم السائرة خول الشمس يتخذ كل منها لنفسه شكلاً ثابتاً مميزاً له يدور في مدار بيضاوي الشكل ، وتجري هذه المجموعة المنظومة بسرعة تبلغ نحو (٧٠٠) ك في الثانية الواحدة ، ولم يصل الباحثون إلي هذه الحقيقة إلا مؤخراً .

والأرض تدور حول نفسها ، وحول محورها مرة واحدة في اليوم الواحد ، فيتعاقب الليل ظلاماً ، والنهار نوراً في الأربع والعشرين ساعة .



- ما هو الشئ إذا لامسته صاح بأعلى صوته ؟
- ما هو الشئ الذي وجهه أسود جداً ، وقلبه أبيض جداً .



(٩١٦) **أثبت العلم** : أن مياه الأنهار إذا انسابت واختلطت بمياه لا تمتزج بها ، لأن هناك حاجزاً يمنع طغيان كل منهما علي الأخر.

وقيل :إنها علي رغم التماس بين سطحيهما يباعد بينها حاجز من قدرة الله تعالي.

وقد ثبت علمياً : أن عدم اختلاط مياه الأنهار ومياه البحار نعمة من نعم الحق سبحانه وتعالي ، حيث يحتفظ ماء النهر بعذوبته ، وكذلك يحتفظ ماء البحر بملوحته ، وأيضاً ، فإن أحياء كل منهما لا تختلط بأحياء أخرى . ومن الملاحظ : أن ماء النهر أعلي من مستوي البحر ، وقد لوحظ هذا عند التقاء فرعي نهر النيل عند دمياط ورشيد بالبحر المتوسط ، حيث تندفع مياه النهر العذبة بقوة شديدة إلي مياه البحر المالحة ، وكل منهما تحتفظ بمذاقها وبأحيائها .

وصدق الله **العظيم** القائل : {۞ وَهُوَ ٱلَّذِى مَرَجَ ٱلْبَحْرَيْنِ هَـٰذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَـٰذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَجَعَلَ بَيْنَهُمَا بَرْزَخًا وَحِجْرًا مَّحْجُورًا ﴿٥٣﴾ } [الفرقان : ٥٣] .

وقال سبحانه : {مَرَجَ ٱلْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ﴿١٩﴾ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَّا يَبْغِيَانِ ﴿٢٠﴾ }

[الرحمن :١٩_٢٠] .

أسماء ومعان



عكاشة:	العنكبوت .
عكرمة:	الأنثى من الحمام –سواد الليل .
علاء:	الرفعة- الشرف – السرور- الارتفاع .



(٩١٧) **أثبت العلم** : أن القمر يكون في أول الشهر (محاقا) : لا نمحاق نوره ولا خفتائه ، ثم بعد سبع أيام يصير إلي التربيع الأول ، ثم يصير (بدراً) وسط الشهر ، ثم يتحول إلي التربيع الثاني ، بعد الأسبوع الثالث ، ثم يكون في المحاق آخر الشهر.

ولا يمكن للشمس أن تحتل مكان إحدى المنظومات السيارة ، وليس في مقدور إحداها أن محل الأخرى ، إنما لكل واحدة منها فلك خاص بها ، ومدار تسير عليه ، كما أن كلاً من الشمس والقمر لا يجتمعان معاً ، لأن كلاً منهما يجرى في مداره الذي يوازي الآخر ، ويستحيل تماماً أن يلتقي كلاهما كما قال الله تعالي : { لَا ٱلشَّمْسُ يَنۢبَغِى لَهَآ أَن تُدْرِكَ ٱلْقَمَرَ وَلَا ٱلَّيْلُ سَابِقُ ٱلنَّهَارِ ۚ وَكُلٌّ فِى فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ﴿٤٠﴾ } [يس : ٤٠] . وقوله تعالي : { وَكُلٌّ فِى فَلَكٍ يَسْبَحُونَ } هنا يقصد : الشمس والقمر والنجوم . . . يجرون ويسبحون .

(٩١٨) **أثبت العلم** : أن الإنسان حينما يرتفع إلي أعلي يسرع معدل تنفسه لتعويض نقص الأوكسجين ، مما يجعله يشعر بالتعب والضيق ، وهذا ما ذكره الله تعالي في كتابه المعجز : { فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهْدِيَهُۥ يَشْرَحْ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُۥ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ ۚ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ ٱللَّهُ ٱلرِّجْسَ عَلَى ٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾ } [الأنعام : ١٢٥]



(٩١٩) **أثبت العلم** : أن الدماغ هو أكثر أعضاء الجسم تعقيداً وأهمية ، ويبدو الدماغ من الداخل كعجينة قرنبيط ومادية اللون ، ونظراً لحساسية هذه العجينة فقد حمي الله الدماغ بواسطة جمجمة صلبة ، ويتألف الدماغ من ملايين الخلايا ، وقد عد العالم (إيكومونو) وقال : إن عددها (١٤) مليار خلية عصبية ، يقع منها (٩) مليار خلية في المخ وحده ، و(٥) مليارات في باقي أنحاء الدماغ ، ومع أن المخ يزن حوالي (١٢٠٠) جرام فقط ، إلا أنه يعتبر مركز الإدارة والتفكير والشخصية والذكاء والذاكرة والحركة والتخيل لدي الإنسان .

وتتصل الأعصاب في جميع أجزاء الجسم مع الدماغ من خلال النخاع الشوكي والعنق . والدفاع هو مركز الحس والحركة في جسم الإنسان ، حيث يلتقط إشارات الحس ، ويأمر بالحركة ، ويضبط عمل العضلات ، وهناك أجزاء مختلفة من الدماغ تستقبل وتصنف وتخزن ، وبالتالي تتجاوب مع مختلف أجزاء الجسم ، وبشكل خاص مع الأعضاء الحسية : العينين والأنف واللسان والأذنين والجلد ، فالدماغ هو الذي يرسل الأوامر لجميع أعضاء الجسم في الإنسان . وصدق الله العظيم القائل:

{ صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ ۚ إِنَّهُۥ خَبِيرٌۢ بِمَا تَفْعَلُونَ ﴿٨٨﴾ } [النمل : ٨٨] .

بنك الحسنات

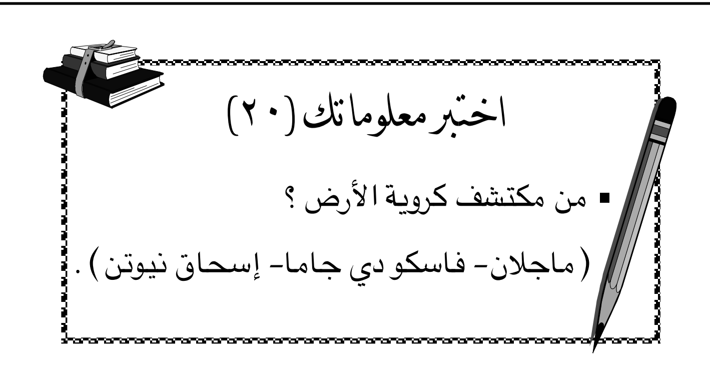
قال رسول الله ﷺ : "من دل علي خير فله مثل أجر فاعله" [رواه مسلم] .



(٩٢٠) **أثبت العلم** : أن كمية الهواء النقي لا تنقص بسبب ما يستهلكه الإنسان والحيوان منه ، وذلك بسبب النبات الذي يعوض تلك الكمية التي يستهلكها الإنسان والحيوان معاً عن طريق امتصاص ثاني أكسيد الكربون ، وتحليله إلي عنصريه (الأوكسجين والكربون) ، فتتغذي النباتات بالكربون ، وتنفث الأوكسجين للإنسان والحيوان ، وبذلك تبقي نسبة الهواء عند قدر محدود لا تزيد عليه ولا تنقص. قال تعالي : {وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا عِندَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنَزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ ﴿٢١﴾} [الحجر: ٢١].

(٩٢١) **أثبت العلم** : أن أطول الأوعية الدموية في جسم الإنسان إذا جعلت في خط مستقيم يبلغ حوالي (١٠٠,٠٠٠) ميل ، أي ما يعادل (١٦١,٠٠٠) كم ، أي أنها كافية لتلف العالم أربع مرات من منطقه خط الاستواء .

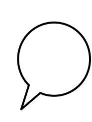
(٩٢٢) **أثبت العلم** : أن الجسم البشري يحتوي علي أكثر من (٦٠٠) عضلة ، وأكثر من (٢٠٠) عظم ، وأن عمل العضلات متجمعة في اليوم تزن ما حمولته (٢٠) طناً .



اختبر معلوماتك (٢٠)

- من مكتشف كروية الأرض ؟

(ماجلان- فاسكو دي جاما- إسحاق نيوتن) .



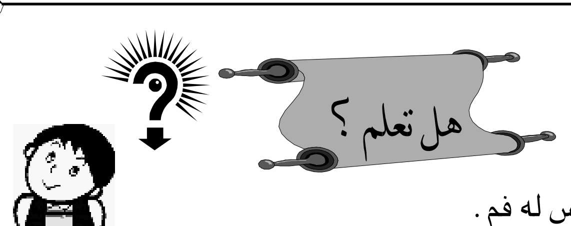
(٩٢٣) **أثبت العلم** : أن الرئة عضو كبير إسفنجي طري يملأ جانبي القفص الصدري .

وعن طريق الرئتين تتم عملية التنفس ، فالشهيق هو جلب الهواء إلي الرئة ، والزفير طرده منها ، إلا أن الرئة لا تفرغ من الهواء أبداً حتى بعد طرد الهواء عن طريق عملية الزفير.

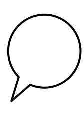
ونظراً لطبيعة الرئة المطاطية ، فإنها عندما نستنشق الهواء تتسع مع الصدر، فيدخل الهواء عبر الأنف إلي البلعوم والحنجرة فالرغامي (الأنبوب الذي يصل بين الحنجرة والرئتين) ، ثم إلي القصبتين الهوائيتين اللتين تتفرغ كل منها داخل رئة واحدة إلي شعب هوائية ، ومنها إلي الحويصلات الرئوية ، وعندما ننفث الهواء يضيق حجم القفص الصدري ، وتتقلص الرئة فيطرد منها الهواء الذي يخرج من المجاري التنفسية العليا .

(٩٢٤) **أثبت العلم** : أن الله تعالي حمي العينين بالأجفان ، وجعلهما غطاءً للعينين .

وستراً وحفظاً وزينة ، فهما يلتقيان عن العين الأذى والقذى والغبار، ويحفظانهما من البارد المؤذي والحار المؤذي .



- أن الفراشة كائن ليس له فم .
- أم عدد أقطار الوطن العربي ٢٢ قطراً .

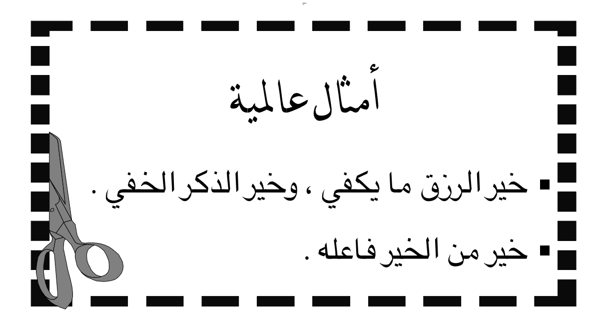


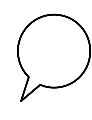
(٩٢٥) **أثبت العلم** : أن الأذنين مجوفتان كالصدفة لتجمع الصوت فتوديه إلي الصماخ ، كما أن بهما غضوناً وتجاويف واعوجاجات تمسك الهواء والصوت الداخل فتكسر حدته ،ثم تؤديه إلي الصماخ .

ولقد حفظ الله الأذن بما تفرزه من مادة لزجة بنية الشكل تحجز الغبار والأتربة عن الولوج داخل الأذن ، وجعل الله ماء الأذن المكون منه المادة اللزجة مرًّاً شديد المرارة ، حتى إذا نام الإنسان أو غفل ، ودخلت في أذنه حشرة من الحشرات تأذت من هذه المرارة ، وسارعت بالخروج والنجاة بنفسها .

(٩٢٦) **أثبت العلم** : أن القلب يستهلك حوالي (٢٠٪) من أوكسجين البدن ، رغم أن وزنه لا يمثل إلا (١٪) من وزن الجسم ، وذلك نظراً لجهده العظيم ، وعمله النبيل ، فهو يعمل ليلاً ونهاراً بلا راحة ، لأن في راحته هلاك الإنسان .

(٩٢٧) **أثبت العلم** : أن قلب الإنسان يدق بمعدل (٧٥) ضربة في الدقيقة . أي حوالي (٤٥٠٠) دقة في خلال الساعة الواحدة ، وحوالي (١٠٠) ألف دقة كل (٢٤) ساعة ، وحوالي (٣٦,٥٠٠,٠٠٠) دقة في السنة الواحدة ، وحوالي (مليارين ونصف) دقة خلال متوسط عمر الإنسان تقريباً .





(٩٢٨) **أثبت العلم :** أن الكلية الواحدة تزن (١٥٠) جراماً ، وفيها مليون وحدة وظيفية لتصفية الدم تسمي (النفرونات) ، ويرد إلي الكلية في مدي (٢٤) ساعة (١٨٠٠) لتر من الدم ، ويتم ترشيح (١٨٠) لتر منه ، ويعاد امتصاص معظمه ، ويطرح منه حوالي (١,٥) لتر وهو البول . إنها عملية تنظيف مستمرة طوال اليوم لا تتوقف إلا إن شاء الله ، فسبحان الله الخالق العظيم .

(٩٢٩) **أثبت العلم :** أن الكلية عضو أملس يشبه حبة الفاصوليا ، وفي جسم كل إنسان كليتان ، طول كل منهما من (١٠- ١٣)سم ، وتحتل الكليتان جانبي العمود الفقري قرب الخصر علي ارتفاع بضعة سنتيمترات من خط الوسط ، أي في منتصف القسم العلوي من الظهر ، ومن وظائف الكليتين :

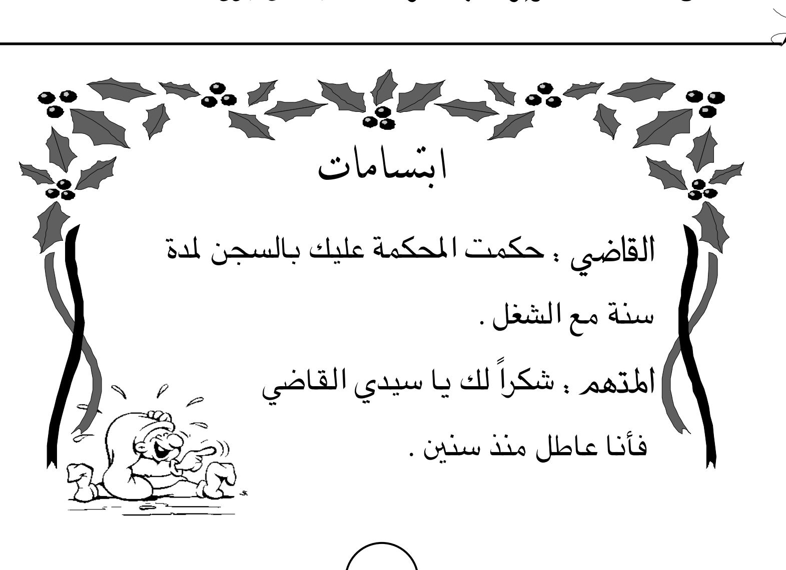
(١) تنقية الدم .

(٢) مساعدة الجسم علي الاحتفاظ بالرطوبة المناسبة .

(٣) ضبط كمية الماء والمواد الأخري في الدم .

(٤) إزاحة المواد الضارة من الجسم .

(٥) استخلاص الفضلات ، وإرسالها عبر المثانة بشكل بول .



(٩٣٠) **أثبت العلم** : أن القفص الصدري في الإنسان يتحرك حوالي (٥) ملايين مرة في السنة خلال عملية التنفس .

(٩٣١) **أثبت العلم** : أن الإنسان يأكل (٣ _ ٤) أرطال من الطعام في (٢٤) ساعة .

كما أن الإنسان يشرب (٢,٥) لتراً من السوائل وتزيد خلال (٢٤) ساعة . ويتنفس خلال (٢٤) ساعة : (٢٣,٠٠٠) مرة .

كما أن قلبه يدق (١٠٠,٠٠٠) مرة خلال (٢٤) ساعة ، ويختزن في ذاكرته (٥٠٠,٠٠٠) صورة جديدة خلال (٢٤) ساعة . كما أنه يتخلص من الأملاح المعدنية.

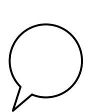
كما أنه يتنفس (٤٢٥) قدماً مكعباً من الهواء منها (٨٥) قدماً مكعباً من الأوكسجين .

كما أنه يفرز (١,٥) لترا من اللعاب ويفرز (١) لتر من العرق .

ويتخلص من (٢,٥) لتر من الماء . ويولد كمية من الطاقة تكفي رفع قاطرة سكة حديد إلي مسافة (٥) أقدام في الهواء . كما أن الجسم يتخلص من (٢,٢٥) رطل من غاز الفحم . كما أن الكبد يفرز يومياً لتراً من الصفراء .

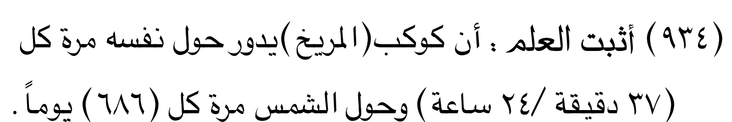
كما هذا يحدث في خلال (٢٤)ساعة .

فسبحان الخالق العظيم .



(٩٣٢) **أثبت العلم** : أن كوكب (الأرض) يدور حول نفسه مرة كل (٤٩ ثانية / ٥٦ دقيقة / ٢٣ ساعة) وحول الشمس مرة كل (٤٨ثانية / ٥ ساعات /٣٦٥ يوماً) .

(٩٣٣) **أثبت العلم** : أن كوكب (عطارد) يدور حول نفسه مرة كل (٢٤٣) يوماً ، وحول الشمس مرة كل (٢٢٤) يوماً .



(٩٣٤) **أثبت العلم** : أن كوكب(المريخ)يدور حول نفسه مرة كل (٣٧ دقيقة /٢٤ ساعة) وحول الشمس مرة كل (٦٨٦) يوماً .

(٩٣٥) **أثبت العلم** : أن كوكب(المشتري):يدور حول نفسه مرة كل:(٥٠دقيقة/٩ساعات) ، وحول الشمس مرة كل (٨٦١ يوماً / ١١ سنة) .

أسماء ومعان



علوان:	الجبل العالي-كثير الرفعة .
علي:	كثير الارتفاع-الشريف- الصلب.
علام:	الكثير العلم والمعرفة .



(٩٣٦) **أثبت العلم** : أن كوكب (أورانوس) يدور حول نفسه مرة كل (٢١ساعة) ، وحول الشمس مرة كل (٨٤) سنة .

(٩٣٧) **أثبت العلم** : أن كوكب (نبتون) يدور حول نفسه مرة كل (٧ دقائق / ١٦ ساعة) وحول الشمس مرة كل (٨شهور / ١٦٤ سنة) .

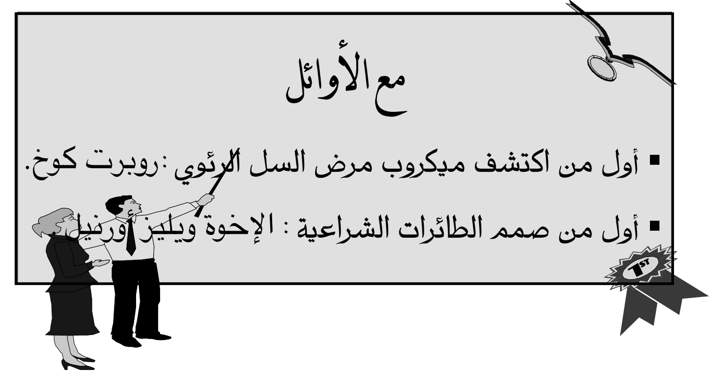
(٩٣٨) **أثبت العلم** : أن كوكب (نبتون) له : "٨ أقمار" .

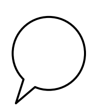
كما أن لكوكب (أورانوس) (٩ أقمار) .

أما زحل فله (٢٣) قمراً واحداً .

أما الزهرة وعطارد فليس لهما أقمار.

(٩٣٩) **أثبت العلم** : أن حجم القمر يساوي (١/٥) حجم الأرض ، وليس به ماء ولا هواء ، وتتراوح درجة حرارته علي السطح ما بين (١٠٢) °م نهاراً ، (_١٥٧) °م ليلاً ، وهذا القمر يبعد عن الأرض حوالي : (٣٨٤٥٠٠) كم ، ويدور حولها مرة كل (٢٧,٥) يوماً ، كما يدور حول نفسه مرة كل (٢٧,٧) يوماً ، ويولد هلاله كل (٢٩,٥) يوماً ، وهذا ما ذكره الله تعالي في كتابه:{وَٱلْقَمَرَ قَدَّرْنَٰهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَٱلْعُرْجُونِ ٱلْقَدِيمِ (٣٩)} [يس: ٣٩] . والعرجون : هو الفرع اليابس من النحل في انحنائه .





(٩٤٠) **أثبت العلم :** أن طائر (الزرزور) هو أول من اكتشف الخواص التعقيمية لبعض النباتات ، قبل أن يكتشفها الإنسان .

فلقد الفت هذا الطائر أنظار العلماء ، بسبب نظافة جسمه وعشه إلي الحد الذي يشبه التعقيم .

وبالبحث والدراسة تبين أن هذا الطائر يقوم بالتقاط أوراق بعض النباتات في فصل الربيع ، تقدر بحوالي (٣٤) نوعاً من بين (٦١) نوعاً من بيئته ، وهي تحتوي علي نسبة عالية من غازات ذات خواص تعقيمية طبيعية .

واحتار العلماء : لماذا يحدد هذه الأنواع فقط من بين النباتات ؟ وكيف يعرفها أنها ذات خواص تعقيمية ؟

وبالبحث : وجد أنه عندما كان يحين وقت الهجرة لطائر الزرزور وغم حبسه داخل أقفاص ، وجد أنه كان يقف بطريقة معينه ، حيث نظره وجسمه إلي وضع خاص وزاوية خاصة ، هي نفس الزاوية التي تسلكها بقية الأسراب المهاجرة من نوعه خارج أقفاصها . . . وقد أثبت العالم الألماني (جوستاف كرام) أن هذه الطيور تحدد اتجاهها نهاراً مستدلة بوضع الشمس .

أما العالم الألماني (د/ ساور) فعن طريق تجربة لبعض الطيور ليلاً ، أثبت أنها تتمتع في ذاكرتها بقدرة فلكية عجيبة تمكنها من قراءة النجوم ومعرفة طريقها ليلاً .



قل : دِهليز (بكسر الدال) .

ولا تقل : دَهليز (بفتح الدال) .

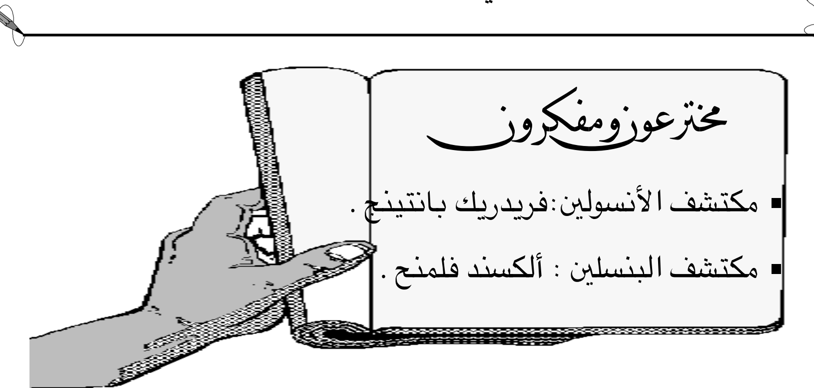


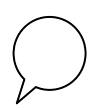
(٩٤١) **أثبت العلم** : أن طائر (الرفراف) واسمه "أبو فقار" وهو طائر صغير الحجم، ويتغذى علي صيد الأسماك، ويحفر لنفسه وكراً علي جانب الأنهار، يبلغ امتداده (٤) أقدام، وينتهي بفجوة واسعة، يضع فيها بيضة، ويربي صغاره، ومن الغريب حقاً أنه يجعل هذه الحفرة مائلة لأعلي حتى إذا إزداد ماء النهر، لا يصل إلي الفجوة المحتوية علي البيض، بسبب وجود ضغط جوي فيها، والذي يمنع وصول الماء إلي البيض.. بعكس لو كانت الحفرة مائلة لأسفل ،فإن الماء يغمر هذه الحفرة .

فكيف عرف هذا الطائر هذا الكلام وكأنه عالم متخصص في الضغط الجوي وتأثيره ؟

... سبحان الله ! ! .

(٩٤٢) **أثبت العلم** : أن الببغاء تجيد النطق، وتقليد الأصوات.. .ليس ذلك فحسب .. بل الغريب في هذا الطائر أنه يتذكر الجمل والكلمات، وينطق بها ويرددها وإن كان لا يفهم معناها .وهذه ذاكرة خارقة في حفظ وتقليد وترديد الكلمات .





(٩٤٣) **أثبت العلم** : أن لكل طائر ساعة بيولوجية ينام ويصحو فيها دون خطأ .

فلقد أجريت تجربة طريفة علي طائر (الكناري) ، حيث وضع في قفص مغلق ، ومخصص لتربية الطيور.

وتم وضع مصابيح كهربائية داخل القفص ، ثم أضيئت المصابيح ليلاً ونهاراً ، وذلك لتضليل عصفور (الكناري) عن معرفة الليل من النهار. وبالرغم من استمرار الإضاءة داخل القفص ، إلا أنه بعد (١٢) ساعة من بداية النهار ، وضع الطائر رأسه داخل صدره ، وأغمض عينيه وراح في نوم عميق ، لقد فطن عصفور الكناري إلي الوقت ، ولم يبال بما فعله الإنسان لتضليله . فسبحان الذي خلق فهدي !! .

(٩٤٤) **أثبت العلم** : أن طائر (حمام السباق) عندما يطلق في خلاء مجهول له ، علي بعد (١٠٠) ميل من أقرب مكان يعرفه ، فإنه يحلق عالياً في الفضاء ، ثم يطير في اتجاه دائري أو مسار حلزوني يتسع شيئاً فشيئاً ، إلي أن يلتقط الحدود والمعالم المميزة للمنطقة التي يعرفها بحاسة الإبصار القوية ، وبعقله الذي يفكر حتماً . . . ثم يعود بعدها إلي مسكنه ، ولقد أثبت العلماء أن هذا الطائر يعرف الجهات الأصلية (الشمال-الجنوب- الشرق- الغرب) .

كما أنه يتذكر الحدود والمعالم المميزة للمنطقة التي يعرفها .



(٩٤٥) **أثبت العلم :** أن الكلب يتميز بالذكاء ، حتى أن بعض أنواع منه تستطيع الذهاب إلي السوق وإحضار الطعام ، وبعضه يستخدم في الصيد لإحضار ما تم صيده دون أن يأتي إلي ذهنه فكرة التهام الصيد في الطريق .

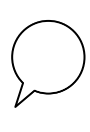
والكلب يعبر عن فرحته عند لقاء سيده ، ويحزن لحزنه . وإذا نهره سيده ظهرت عليه علامات الخجل ، وانزوي في أحد الأركان .

(٩٤٦) **أثبت العلم :** أن الفيل يتمتع برقة أحاسيسه ومشاعره . . فكثيراً ما تنشب المعارك الدامية ، وينهزم فيها أحد الأفيال علي يد ذكر قوي منها ، وذلك علي مر أي ومشهد باقي أفراد القطيع ، الذين يشيعونه بكل احتقار ، وينظرون إليه بازدراء ، وهكذا يكتب علي المهزوم أن يدفع ثمن جبنه وهزيمته ، فيترك القطيع وحده ويبحث لنفسه عن مكان مهجور يضمد فيه جراحه .

(٩٤٧) **أثبت العلم :** أن هناك رحلات للأفيال تسمي : (رحلات الموت) ، إذ أن الفيل الهرم الذي تقدمت به السنون ، وجارت عليه الأيام ، إذا ما أحس بدنو أجله ، فإنه يودع رفاق الصبا ، ويتجه بغريزته إلي مكان مهجور يقع في طرف الغابة الفسيح ، الذي يطلق عليه (بقرة الأفيال) ، حيث يظل الفيل في هذا المكان حتى يوافى أجله .

أمثال عالمية

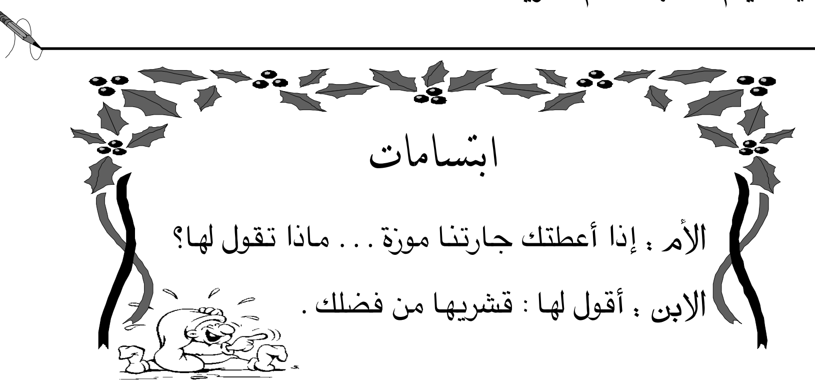
- حَاطَر من استغني برأيه .
- خير الكلام ما قل ودل .



(٩٤٨) **أثبت العلم :** أن هناك نوعاً من النباتات الاستوائية تأكل لحوم الحيوانات ، وهي نباتات ذات أشواك طويلة تأخذ شكل القِدْر ، وتسمي بالنبات (القِدْري) ، وهي توجد في جزيرة (يورينو) أحد جزر الهند الشرقية .

وهذا النبات يجتذب فريسته بواسطة الإطار الذي يحيط بالأوراق ، وكذلك بواسطة الغطاء الذي يغطي تلك الأوراق ، وكلاهما أحمر اللون ، حيث تنجذب الفريسة نحوه تحت تأثير إغراء اللون الأحمر ، وما تكاد تقترب منه حتى يفرز النبات عصارة حلوه الطعم ، تغري الفريسة أكثر علي الاقتراب منها ، ثم لا تلبث الفريسة أن تنزلق بدورها علي سطح القِدْر الداخلي الناعم الملمس ، وتغرق في مادة كيميائية سائلة بهضم الفريسة .

كما أن هناك نوعاً آخر من آكلة اللحوم تسمي (ندي الشمس) ، وقد سميت بهذا الاسم بسبب قطرات المادة اللاصقة التي تفرزها شعيرات تكسو قمتها ، وعندما تتقدم الفريسة نحو هذه القطرات ، تقع في الفخ ، وتنطبق عليها الشعيرات ، وتظل كذلك لمدة حوالي يومين ، يتم خلالها هضم الفريسة .

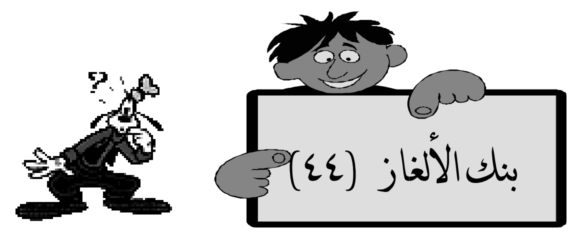


(٩٤٩) **أثبت العلم** : أن جهاز السمع يتطور عند الجنين ويتكامل وينضج قبل جهاز البصر حتى يصل حجمه في الشهر الخامس من حياة الجنين إلي الحجم له عند البالغين ، في حين لا يتكامل نضج العينين إلا بعد ولادة الجنين ، ولذلك يبدأ الجنين بسماع الأصوات وهو في رحم أمه ، وبالتحديد في الشهر الخامس من حياته الجنينية ، ولكن لا يبصر النور والصور إلا بعد ولادته .

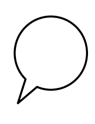
والمدهش أن علم التشريح قد كشف أيضاً أن مركز السمع يسبق مركز البصر في التركيب التشريحي الداخلي لمركز المخ ، حيث يقع المركز السمعي في الفص الصدغي للمخ المقابل للأذن ، بينما يقع مركز البصر في الفص الخلفي من المخ .

وهذا هو سر تقدم السمع علي البصر في قوله تعالي : { وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۚ قَلِيلاً مَّا تَشۡكُرُونَ ۝٩ } [السجدة :٩] . وغيرها من الآيات التي تبرز هذه الحقيقة الرائعة .

(٩٥٠) **أثبت العلم** : أن الجنين في أول أمره يشبه حيوان الخلية الواحدة ، ثم بتقدم الحمل يأخذ شبه الحيوان ذي الخلايا المتعددة ، ثم يتطور علي طور آخر ، إذ يأخذ شكل الحيوانات المائية ، ثم الحيوانات الثديية ، ثم شكل الإنسان الذي يولد عليه .



- ما هو الشئ الذي لا يباع بعد العصر ؟



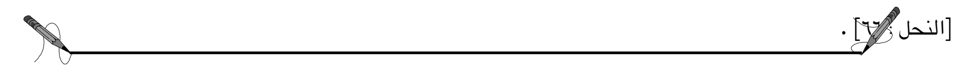
(٩٥١) **أثبت العلم:** أن اللبن قبل أن يصبح في الثدي ،فإنه يمر بعمليتين للتصفية والتنقية:

الأولي : تصفيه من الفضلات بعد هضم الطعام ونزول السائل الحليبي إلي الأمعاء ، إذ تقوم الزغيبات المعوية بامتصاص المواد الغذائية ثم تدفع بها إلي الدم ، وعندئذ تبقي الفضلات في الأمعاء حيث تطرحها خارج الجسم ، وهذا الغرث .

أما المواد الغذائية التي امتصتها الزغيبات المعوية والتي اندفعت إلي الدم ، فإن جزءاً منها يأخذ مساره ليتغذى جسم الحيوان ، والباقي تصفيه الغدد اللبنية وتنقية من الدم ، ثم ترسله إلي الثدي (الضرع) حليباً خالصاً نقياً للشاربين .

وهكذا يقول العلم : " إن هذا اللبن يصفي أولاً من الفضلات (الغرث) التي تنتج من الهضم ، ثم يصفي وينقي ثانياً من الدم "

وهذه الحقيقة العلمية يذكرها لنا القرآن منذ (١٤٠٠) سنة ، ولم يكن أحد في العالم كله وقتها يعرف عنها شيئاً ، بل حتي لم يكن يتصورها . قال تعالي : { وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ }


[النحل :٦٦] .

أسماء ومعان



عماد:	السند- الأبنية الرفيعة- ما ستند به .
عمار:	البناء- الورع- كثير الصلاة- المستور.



(٩٥٢) **أثبت العلم** : أن البهيمة عندما تموت ، يحتبس الدم في الشعيرات فيتوقف إمداد الخلايا بما فيها الألياف العضلية بالمواد النافعة كما يتوقف تصريف ما تتولد فيها المواد الضارة ويزداد الأمر سوءاً بفقد أغشية الشعيرات الدموية ، وأغشية الخلايا قدرتها علي التعرف علي هوية الجزيئات الملامسة لها ، وبهذا تعجز عن التحكم في مرورها بين الدم والخلايا في الاتجاه الصحيح الذي يحقق مصلحة الخلية ، ونتيجة لهذه (الفوضى المرورية) يفرغ الدم ما به من مواد ضارة (مصدرها غسل الأنسجة التي سبق المرور عليها) يفرغها في الألياف العضلية ، فتتراكم فيها وفيما بينهما هذه المخلفات بدرجة متزايدة تصل إلي درجة السمية *(Toxicity)* . كما تمتد الآثار الضارة إلي مادة الخلية نفسها ، وهي الستوبلازم ، حيث تتحول إلي غذاء للميكروبات الضارة ، والتي تنمو وتتكاثر بمعدلات رهيبة ، وتتزايد إفرازتها السامة ، وتسري في كل أنسجة جسم الميتة ، وفي مقدمتهم اللحم ، وضررها لا ينفع معه الطهو الذي ثبت أنه يقتل الميكروبات ، ولكنه لا يبطل سمية إفرازتها .

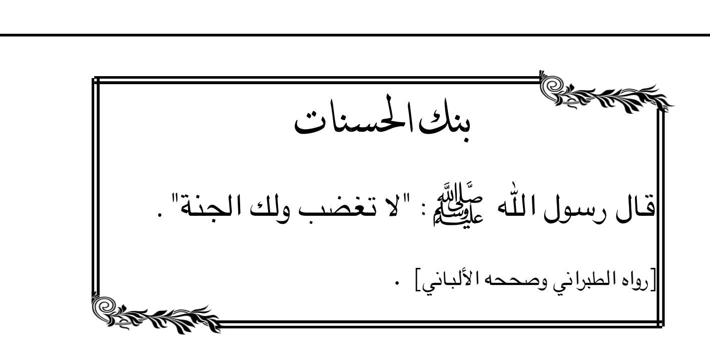


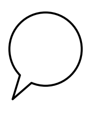
(٩٥٣) **أثبت العلم** : أن الحيوان الذي يموت مختنقاً يصبح مصدراً كبيراً للخطورة والتدمير الصحي للإنسان . **حيث ثبت أن** :

(١) تناقص إمكانية استفادة الخلايا من الطاقة الكامنة فيما يدخلها من مواد غذائية نتيجة لتوقف أكسدتها عند مرحلة أول أكسيد الكربون ، وهو غاز يصعب علي الجسم التخلص منه ، بل إنه يلتحم بمجرد تكوينه بمادة هيموجلوبين الدم ، فتضعف قدرتها علي اقتناص الأكسجين من هواء الشهيق ، فتزداد حدة الاختناق ، زيادة مطردة إلي أن تتلاشي إمكانية إطلاق الطاقة .

(٢) تحلل مادة الخلية (السيتوبلازم) عند الاختناق ، وانفجارها بصورة جماعية ، مما يؤدي إلي تحلل الجسم بفعل الميكروبات ، وبخاصة البكتريا اللا هوائية التي تبدأ مزاولة نشاطها في تحليل المواد الكربوهيدراتية بعد غياب الأوكسجين الذي هو العدد الأكبر لهذه البكتريا .

(٣) الخطر الثالث هو : تموين الخمر في أنسجة جسم البهيمة نتيجة لاستمرار عملية تحليل الكربوهيدراتية لا هوائياً إلي آخر مراحلها حيث يتكون الكحول ، فإن لم نبادر بإسعافها بالتهوية الجيدة (ثم بتذكيتها قبل موتها) سرت هذه المادة المسكرة في جسمها واجتمعت في لحمها حرمة الخمر إلي حرمة الميتة .





(٩٥٤) **أثبت العلم** : أن (الموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع) وهي حيوانات حرم الله لحومها كالميتة والمنخنقة .

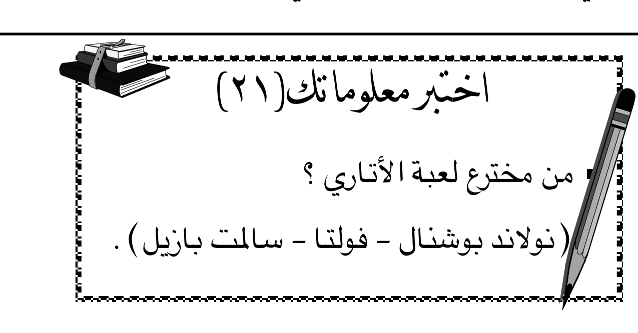
- **والموقودة** : هي المضروبة بأداة غليظة أو ثقيلة وغير حادة بحيث لا تنجرح ، وبخاصة في المواضع القليلة اللحم بحيث يؤدي الضرب إلي احتباس الدم الوريدي الفاسد .
- **والمتردية** : هي التي تسقط من مرتفع ، فيرتطم جسمها بسطح صلب مما يؤدي إلي حدوث السكتة (القلبية أو الدماغية) .
- **والنطيحة** : التي تشرف علي الموت بعد معركة مع غريم من ذوات القرن .
- **وما أكل السبع** : السبع هو حيوان مفترس (أي يأكل اللحم حياً) .

وسبب تحريم هذه اللحوم : تعرضها للفساد من عدة وجوه منها :

(١) احتباس الدم الوريدي الذي في مواضع الكدمات ، وتجلط ما يسيل من الدم الشرياني في حالة حدوث نزيف داخلي .

(٢) اختلال عمليات الأيض والتمثيل الغذائي ، والنتيجة هي حدوث تغيرات كيميائية في المواد الغذائية الأساسية الموجودة في اللحم ، وتحويلها من مواد نافعة لآكليها إلي مركبات يصل ضررها إلي درجة السمية .

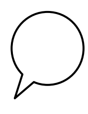
(٣) التلوث الميكروبي واختلال التوازن الهرموني .



اختبر معلوماتك (٢١)

- من مخترع لعبة الأتاري ؟

(نولاند بوشنال - فولتا - سالمت بازيل) .

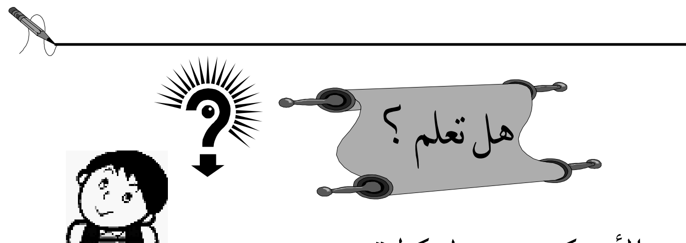


(٩٥٥) **أثبت العلم :** أن النوم نعمة ربانية لا تقدر بأي ثمن ، لذلك جعلها الله تعالي من آياته العظيمة : {وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾} [الروم: ٢٣] .

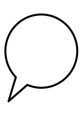
{وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾} [النبأ : ٩] .

" ولقد أجريت تجربة في الحرب العالمية الثانية علي مائة متطوع من الجيش الأمريكي ، ليظهر مستيقظين أطول مدة ممكنه ، وبعد مرور أربع وعشرين ساعة ، أصبحوا جميعاً متوترين ، وبعد (٤٨) ساعة بدأ بعضهم في الهلوسة ، وكثير منهم استيقظ من (٩٠) إلي (١٠٠) ساعة حيث عرضت لهم أعراض نفسية" .

" وكررت التجربة في ١٩٥٧م ، وكان بعض المتطوعين المصممين علي عدم النوم ، وبعد (٦٥) ساعة ظهر الفزع أحد الرجال وهو يغسل يديه في الحوض ، علي أنه يجد عنكبوتاً متعلقاً بيديه ووجهه ، وأنه لا يستطيع أن يغسله ، وذكر آخر أن هناك شعراً في اللبن ، ورفض أن يشربه ، وبعد تسعين ساعة ذكر أحد المتطوعين أنه يشعر أنه ليس نفس الشخص الذي يجب أن يكون ، وأنه يبدو كشخص غريب "

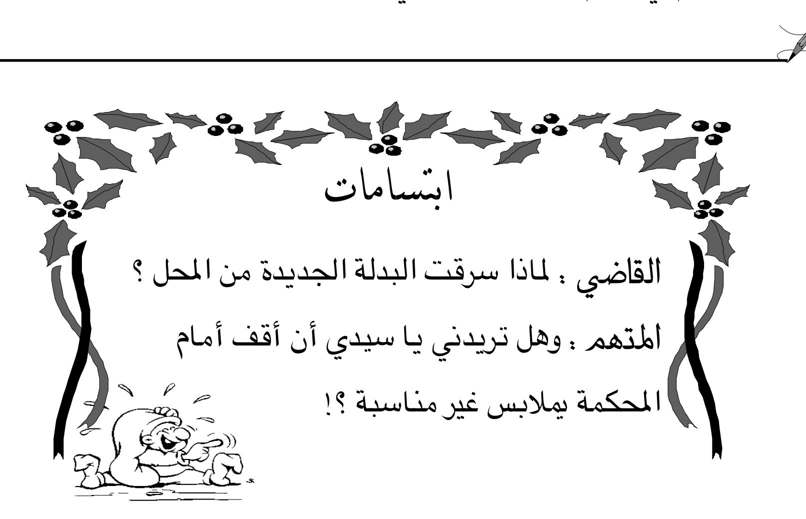


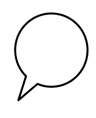
- أن مخترع المسدس الأمريكي : صمويل كولت .
- أن الاسم السابق لأفغانستان هو خراسان .



(٩٥٦) **أثبت العلم** : أن مع النوم تسترخي عضلات الجسم ، وتقل سرعة نبضات القلب ، ويقل نشاط المخ ، حيث تأخذ خلاياه فشطاً من الراحة والاستجمام ، حتى أنه يكون معزولاً تماماً عن الوجود الخارجي ، لكن ليس في حالة همود وخمود مطلق فإن الأحلام والرؤى ذاتها دليل قوي علي وجود حركة ديناميكية مستمرة في المخ رغم عزلته ، لكن مع ارتخاد العضلات في الجسم كله نري صنفاً من العضلات يزداد توتراً وقوة ولا يخضع للقانون العام تحت تأثير النوم ، مثل عضلات فتحة الشرج ، وفتحة الإحليل من جهة المثانة البولية ، حيث يكون هذا التقبض لتلك العضلات ماسكاً ومانعاً من خروج البول والغائط ، ولولا هذه الخاصية الدقيقة ما كنا ننعم بالحياطة والنظافة .

(٩٥٧) **أثبت العلم** : أن القلب والجهاز الدوري يمارس عمله بانتظام وبدقة ، ولا يتوقف البتة علي الرغم من كون الجسم في جملته ويكاد معزولاً تماماً عن الوجود الخارجي ، وفي حالة انفصال كلي فإن العضلات اللاإرادية ، وكذلك الجهاز اللاإرادي ، يقوم بعمله بانتظام في النوم مثل اليقظة ، وفي الليل كنهار من غير توقف .





(٩٥٨) **أثبت العلم** : أن الاستمرار في الاستيقاظ دون النوم والراحة يؤدي إلي الهلوسة .

" ففي مسابقة الاستيقاظ صمم أحد المتسابقين أن يظل (٢٠٠) ساعة مستيقظاً ، وكان يضحك لأشياء لا تدعو للضحك أبداً ، ويغضب من أشياء وهمية ، وبدأ في الهلوسة ، وتصور بقعة (البوية) علي (الترابيزة) كأنها حشرة ، وجاكته الدكتور الذي كان يتابعه ، والتي كانت مخططة بأن عليها ديداناً تزحف ، وبدأ يتوهم أنه في مدينة أخري ، وكانت عيناه محتقنتين ، وعندما ترك للنوم فإنه ظل نائماً لمدة ثلاث عشرة ساعة متصلة ، وعندما استيقظ **قال** : كأني استعدت نفسي التي أعرفها .

(٩٥٩) **أثبت العلم** : أن أثناء النوم يسيطر الجهاز (الباراسمبثاوي) بما في ذلك العصب الحائر ، وهذا يعمد إلي إدخار الطاقة وعدم التفريط فيها ، ولذلك يجدر القول بأن عمليات البناء الأساسية تجري إبان النوم ، كما أن اليقظة والحركة من أهم عوامل إهدار الطاقة التي هي أساس الهدم المستمر الذي يقابل عملية البناء المستمرة أيضاً .

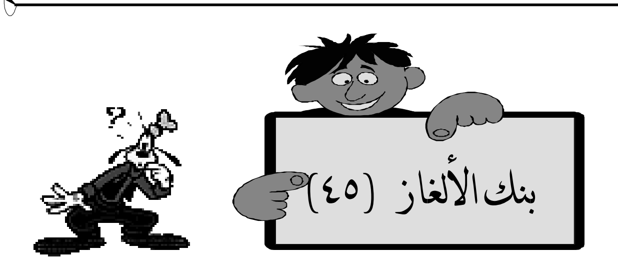
أمثال عالمية

- خير العفو ما كان عند المقدرة .
- دع المراء ، وإن كنت محقاً .

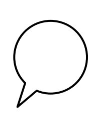
(٩٦٠) **أثبت العلم :** أن معدل إفراز هرمون النمو ، يزداد في الساعتين الأوليتين من النوم فضلاً عن حكمة أخري بالغة الخطورة والأهمية وهي : أن الأطفال ينامون قسطاً وفيراً ولساعات طويلة ، وهذا يكون حافظاً أكثر ومثيراً أقوي ، لمزيد من الإفراز الكثير لهرمون النمو الذي يعمل علي الإسراع بنمو الطفل .

(٩٦١) **أثبت العلم :** أن الجلد هو مركز الخلايا الحسية عند الإنسان . فقد كشف علم الطب عن الإعجاز الخارق في قوله تعالي : {إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِـَٔايَـٰتِنَا سَوۡفَ نُصۡلِيهِمۡ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُودُهُم بَدَّلۡنَـٰهُمۡ جُلُودًا غَيۡرَهَا لِيَذُوقُواْ ٱلۡعَذَابَ} [النساء:٥٦] .

فلقد أثبت العلم : أن أعصاب الألم تنتشر في الطبقة الجلدية ، وأن الطبقة الجلدية حساسة تشعر شعوراً مرهفاً دقيقاً بأية لمسة وأية صدمة ، أما الأنسجة والعضلات والأعضاء الداخلية ، فالإحساس فيها ضعيف ، ولذلك يعلم الطبيب أن الحرق الشديد الذي يتجاوز الجلد بعد ما تأكله النار إلي الأنسجة ، فإنه بالرغم من شدته وخطره لا يحدث ألماً كثيراً .



- ما هو الشئ الذي له أجنحة ولا يطير ؟



(٩٦٢) **أثبت العلم** : أن حوالي (٩٠٪) من أعصاب الإحساس بالألم موجود في جلد الإنسان، وقد جعلها الله (تعالي) هكذا لفائدة الإنسان ، حيث إن الجلد هو خط الدفاع الأول لجسم الإنسان ضد أي شئ يهاجمه ، سواء أكان مكروباً أو أي شئ آخر ، ولذلك يجب أن يكون حساساً بدرجة كافية ، حتى يقوم بدوره كجهاز لإنذار ينبه به الجسم ، لكي يدفع عنه الخطر القادم .

هذه هي فائدة الجلد للإنسان وهو يعيش في حياته الدنيا ، أما في الآخرة ، فإن هذه الفائدة تتحول بالنسبة للكافرين إلي وسيلة خطيرة يذوقون بها العذاب والألم في نار جهنم.

(٩٦٣) **أثبت العلم** : أن بصمة الإصبع أدل علي الإنسان من أي جزء آخر فيه ، فالوجه قد يحدث له عمليات تجميل تغيره ، ولكن جلد الإصبع لو احترق وتكون مكانه جلد جديد ، فإنه يظهر وبه نفس الخطوط والأشكال التي كانت في جلدها القديم .

ويقول العلماء : إن لبصمة الإصبع مائة من الخصائص من حيث أشكالها ، ومن حيث مواضعها ، ولكي نعثر علي رجلين يشتركان في عشرة من هذه الخصائص لابد من امتحان ألف مليون رجل ، وعلماء البصمات يبنون حسابهم علي امتحان اثنتي عشرة خصيصة اتفق عليها رجال الضبط والأمن لكل البلاد ، ولن نجد اثنين يشتركان في هذه الخصائص الاثنتي عشرة ، إلا مرة واحدة في كل أربعة وعشرين (بليون) من الرجال .



(٩٦٤) **أثبت العلم :** أن غشاء البكارة اختص الله تعالي به أنثي الإنسان فقط ، لأن الإنسان السوي من طبيعته حب العفاف ومعافاة الزنا .

أما أنثي الحيوان ، حتي أنثي القرد التي هي أقرب شبهاً بالإنسان فإنها مجردة من هذا الغشاء ، ولا قيمة له ولا لزوم له إذ لا فارق عندها بين الزواج والزنا .

ولا يقدر هذه النعمة إلا الإنسان الشريف الطاهر التقي ، الذي يعاف الزنا ، ويقدر الطهارة ، ويستنكر القذارة .

أما ما يفعله بعض الإباحيين من جرائم وفواحش ، فهؤلاء أبعد الناس عن الآدمية ، وأحط من الحيوانات التي تستحي أن تفعل ما يفعلونه جهازاً وعياناً علي الملأ . . . وعلي شاشات الفضائيات ولا أدري أهؤلاء آدميون . . أم خنازير ؟ ! !

فالخنزير هو الحيوان الوحيد الذي لا يغار علي أهله ولا علي نفسه . . وأثبت العلم : أن شرب الخمر وأكل الخنزير يدغدغ مشاعر الإنسان ، وأحساسيه فلا يشعر بأي غيره أو حمية ، وتنزع منه كل ذرة من ذرات الحياء .

وصدق الرسول الكريم : "إذا لم تستح ، فاصنع ما شئت" .



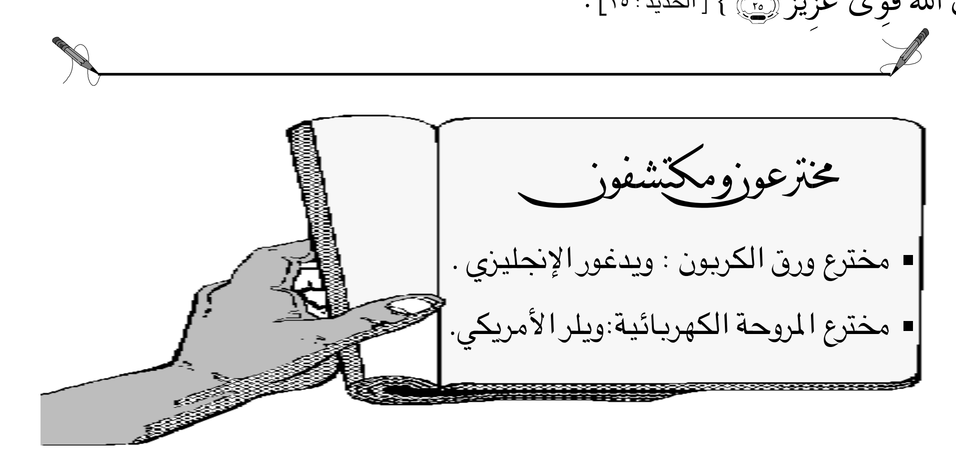
(٩٦٥) **أثبت العلم :** أن الحديد أنزل إلي الأرض إنزالاً من خارج المجموعة الشمسية ، حيث تكون في نجوم عملاقة تسمي النجوم المستعرة تصل درجة حرارتها إلي (٢٠) بليون درجة مئوية .

ولقد بحث العلماء في دراسة التركيب الكيميائي للجزء المدرك لنا من الكون ، فوجدوا أن غاز الأيدروجين وحدة يكون أكثر من (٧٤٪) من مادة الكون المنظور ، ويله في الكثرة غاز الهيليوم وهو يكون (٢٤٪) ، فقال العلماء : عنصران هما أخف العناصر المعروفة لنا وأقلها بناء يكونان معاً أكثر من (٩٨٪) من مادة الكون المنظور ، وباقي أكثر من مائة عنصر تكون من (٢٪) لابد وأن كافة العناصر قد خلقت من غاز الأيدروجين .

حينما نظر العلماء إلي الشمس وجدوا أن عملية الاندماج النووي في داخلها لا تصل إلي الحديد ، فهي تتوقف قبل الحديد بمراحل طويلة ، لأن الحديد يحتاج إلي درجة حرارة عالية جداً ، والشمس لا تتوافر فيها هذه الحرارة ، حيث إن درجة حرارة لب الشمس تقدر بحوالي (١٥) مليون درجة مئوية ، وهذه الحرارة لا تكفي لتكوين الحديد ، فنظر العلماء في نجوم خارج المجموعة الشمسية ، فوجدوا نجوماً تسمي بـ(المستعرات) ، ووجدوا أنها أكثر حرارة من الشمس بملايين المرات ، تصل درجة الحرارة في جوف المستعر إلي مئات البلايين من الدرجات المئوية ، ووجدوا أن هذه هي الأماكن الوحيدة في الكون المدرك ، التي تمكن أن يتخلق فيها الحديد بعملية الاندماج النووي ، ولاحظوا أن النجم إذا كانت كتلته أقل من أربع مرات قدر كتلة الشمس وتحول قلبه إلي الحديد ، فإن ذلك يستهلك كل طاقة النجم ، فيتفجر علي هيئة ما يسمي (فوق المستعر) وتتناثر هذه الأشلاء في صفحة الكون ، فتدخل بقدرة الله في مجال جاذبية أجرام سماوية تحتاج إلي هذا الحديد .



ومن هنا علم العلماء المعاصرين أن مجموعة معادن الحديد الموجودة في الأرض لا يمكن أن تكون قد تكونت في الشمس التي لم تصل درجة حرارتها بعد إلي الدرجة المطلوبة لتقوم تلك العناصر بعملية الاندماج النووي ، وإنما تكونت في داخل بعض المستعرات ، ثم انفجرت وتناثرت أشلاؤها الحديدية علي هيئة وابل من النيازك الحديدية وصل إلي أرضنا الابتدائية ، ولما كانت غالبية أرضنا من العناصر الخفيفة واستقرت هذه العناصر الحديدة في لب أرضنا وساعدت علي تشكلها بهيئتها الحالية. وصدق الله العظيم : {وَأَنزَلْنَا ٱلْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَـٰفِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ ٱللَّهُ مَن يَنصُرُهُۥ وَرُسُلَهُۥ بِٱلْغَيْبِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ قَوِىٌّ عَزِيزٌ ﴿٢٥﴾ } [الحديد : ٢٥] .



(٩٦٦) **أثبت العلم** : أن النيكل والحديد قد نزل كل منهما إلي الأرض من خارج المجموعة الشمسية . يقول علماء الجيولوجيا : "كذلك فإن النيازك وهي الأجسام التي تقذف من الفضاء الخارجي ، وتتكون من الحديد والنيكل والكوبالت والنحاس والكروم والكربون والكبريت والفوسفور. . . . إلخ .

يتمثل الحديد حوالي (٩٠٪) منها ، وبالنسبة للقشرة الأرضية يمثل الحديد (٥٪) من مكوناتها ، وبالنسبة للأرض ككل يمثل الحديد (٣٧٪) من مكوناتها ، وهذا واضح من الحمرة المشربة بها كثير من الصخور والرمال ، كذلك أثبتت الدراسات الطبيعية أن باطن الشمس التي تمدنا بالطاقة اللازمة للحياة علي الأرض ، عبارة عن حديد .

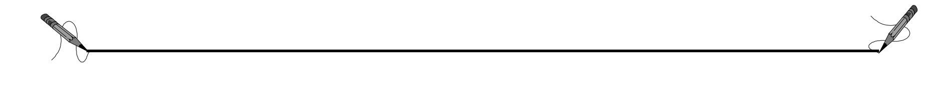
(٩٦٧) **أثبت العلم** : أن رقم سورة الحديد يساوي الوزن الذري للحديد ، ورقم الآية في السورة يساوي العدد الذري للحديد .

فرقم السورة (٥٧) ، والحديد له ثلاثة نظائر وزنها الذري : (٥٤) ، (٥٦) ، و (٥٧) . ورقم الآية (٢٥) ، والعدد الذري للحديد (٢٦) ، فإذا أخذنا بالرأي القائل بأن البسملة آية من السورة يكون رقم الآية (٢٦) مساوياً للعدد الذري للحديد .

ويا له من إعجاز . .



(٩٦٨) **أثبت العلم** : أن الأرض عند جفافها تكون يابسة قاحلة ساكنة ، ويكون كل ما فيها ساكناً لا يتحرك . فالبكتريا الموجودة في الأرض وكذلك الفطريات والطحالب والبذور ، وأيضاً حويصلات الديدان وبويضات الحشرات ، هذه كلها تعيش في الأرض الجافة القاحلة في سبات عميق ، وكأنه كل ما فيها ميت ، ثم ينزل عليها الماء ، فإذا بملايين الكائنات الموجودة بها تدب فيها الحياة ، ويظهر فيها النشاط وتمتلئ بالحركة ، وتأخذ الديدان في شق الأنفاق في التربة وتفكيكها ، فتهتز الأرض ، وتزيد التربة في حجمها ، وذلك كما يحدث عند وضع الخميرة في العجين ، ثم تبدأ عمليات الانقسام ، وتنبت البذور وتكبر الجذور ، وهكذا تحيا الأرض بعد موتها . وصدق الله العظيم : {وَتَرَى ٱلۡأَرۡضَ هَامِدَةً فَإِذَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡهَا ٱلۡمَآءَ ٱهۡتَزَّتۡ وَرَبَتۡ} [الحج :٥] .



أمثال عالمية

- دواء الدهر ، الصبر عليه .
- دوام الحال من المحال .

(٩٦٩) **أثبت العلم :** أن الأرض التي نحيا عليها لها غلاف صخري خارجي ، هذا الغلاف ممزق بشبكة هائلة من الصدوع تمتد لمئات الآلاف الكيلومترات طولاً وعرضاً ، وعمق يتراوح ما بين : (٦٥ - ١٥٠) كيلومتر في كل الاتجاهات .

ومن الغريب أن هذه الصدوع مرتبطة ببعضها البعض ارتباطاً يجعلها كأنها صدعاً واحداً ، يشبه العلماء باللحام علي كرة التنس .

والقرآن الكريم يقول : {وَٱلْأَرْضِ ذَاتِ ٱلصَّدْعِ ﴿١٢﴾} [الطارق : ١٢] .

هذا الصدع لازمة من لوازم جعل الأرض صالحة للعمران ، فهو شق هذا الغلاف الصخري للأرض ، ولكنه ليس شقاً عادياً ، وإنما تتم عبه حركة إما رأسية أو أفقية لجزء من الغلاف الصخري للأرض .

أثبت العلم : أن الصدع الموجود في الأرض ضرورة من ضرورات جعل الأرض صالحة للعمران . لأن هذه الأرض ضرورة من ضرورات جعل الأرض صالحة للعمران . لأن هذه الأرض كم من العناصر المشبعة التي تتحلل تلقائياً بمعدلات ثابتة ، هذا التحلل يؤدي إلي إنتاج كميات هائلة من الحرارة ، ولو لم تجد هذه الحرارة متنفساً لها ، انفجرت الأرض كقنبلة نووية هائلة منذ اللحظة الأولي لتيبس قشرتها الخارجية ، وانطلاقاً من ذلك يقسم الله تعالي بهذه الحقيقة الكونية المهرة ، والتي لم يستطيع العلماء اكتشاف ذلك إلا بعد الحرب العالمية الثانية ، واستمرت دراستهم لها لأكثر من عشرين سنة متصلة (١٩٤٥-١٩٦٥) حتي استطاعوا أن يرسموا هذه الصدوع بالكامل والقرآن الكريم قد سبقهم إليها منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة . بقوله تعالي : {وَٱلْأَرْضِ ذَاتِ ٱلصَّدْعِ ﴿١٢﴾} [الطارق : ١٢] .



(٩٧٠) **أثبت العلم** : أن القشرة الأرضية مقسمة إلي ثمانية ألواح أو صفائح ضخمة ، وتفصيلها تصدعات في أماكن الانقسام ، وهذه التصدعات تصل إلي أعماق بعيدة .

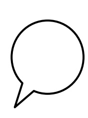
وعندما تنزلق هذه الألواح ويصطدم بعضها ببعض ، فإنه ينتج عنها الزلازل ، كما ينتج عنها أيضاً التصدعات الجديدة والعنيفة ، وذلك كما حدث في زلزال (سان فرانسيسكو ١٩٠٦م) ويقول علماء الجيولوجيا : "إن النصف الجنوبي من (كاليفورينا) الغربية قد أصيب بكسر طويل هو ما يطلق عليه : (صدع سان أندرياس) ، كما يوجد أيضاً صدع طويل في قاع البحر الأحمر ، وهذا الصدع علي مر الأزمنة الطويلة يباعد بين شاطئيه ، أي : يباعد بين المملكة العربية السعودية ومصر".

كما أثبت العلم : أن القارات وأزيح بعضها عن بعض ، فيما يسمي علمياً "بنظرية الصفائح التكوينية وإزاحة القارات " .

(٩٧١) **أثبت العلم** : أن كل ماء الأرض علي كثرته قد انبثق أصلاً من داخل الأرض ، علماً بأن درجة الحرارة في داخل الأرض تزداد بالتدريج مع العمق حتى تصل إلي حوالي (ستة آلاف درجة مئوية) في مركز الأرض ، وهي نفس درجة الحرارة الموجودة في سطح الشمس .

ويتكثف بخار الماء المندفع من فوهات البراكين في درجات حرارة عالية ، ويعود إلي الأرض ماءً طهوراً .

وهذا ما أكده العلماء بعد تحليل الغازات المنبثقة من فوهات البراكين ، وجدوا أن (٧٠٪) من مجموع الغازات المندفعة من فوهات البراكين هو : بخار الماء .



وهذه الحقيقة تسوقنا إلي حقيقة تكون الآبار الجوفية ، وما يضادها من التصحر.

فيقـــول الله تعـــالي : {وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءًۢ بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّٰهُ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍۭ بِهِۦ لَقَٰدِرُونَ ﴿١٨﴾} [المؤمنون : ١٨].

ويقول الجولوجيون : إن مياه الأمطار تتسرب إلي باطن الأرض عبر الشقوق الموجودة في القشرة الأرضية ، وكذلك عبر مسام الصخور الرسوبية ، ثم تتجمع في آبار ضخمة في تراكيب جيولوجية تعمل كخزانات هائلة للمياه الجوفية . . وهذه التراكيب الجوفية قد تتصدع أثناء حدوث أحد الزلازل ، فتنتقل المياه منها دون أن نشعر لتهاجر إلي مكان آخر. وتحدث هذه الهجرة المائية للمياه الجوفية من مكانها إلي أماكن أخرى في بقاع مختلفة من العالم ، حيث نري أن بعض الأراضي التي كانت في الماضي جنات مزروعة تتدفق فيها العيون المائية ، قد أصبحت قاحلة جافة بسبب هجرة المياه ونزرمها منها .

وهكذا تخبرنا الآية القرآنية ، بأن الله عز وجل إذا شاء ، فإنه يحدث في باطن الأرض تغيرات جيولوجية ، تجعل الماء يهرب من مكانه ليذهب إلي مكان آخر.

(٩٧٢) **أثبت العلم** : أن حوض البحر الميت الذي تمت حوله معركة الفرس والروم ، ينخفض عن سطح الأرض البحر بمقدار أربعمائة متر تقريباً ، وبذلك فهو أكثر أجزاء الأرض انخفاضاً علي الإطلاق ، وهذا هو المعني الدقيق لقوله تعالي : {فِىٓ أَدْنَى ٱلْأَرْضِ} [الروم :٣] ..

والتاريخ يقول لنا " إنه في ٦١٣م ، هزمت جيوش الفرس (عباد النار) هزموا الإمبراطورية الرومانية الشرقية ، التي يسميها القرآن : (الروم) ، وقد كان ذلك علي أرض الأردن في منطقة البحر الميت ، وصف القرآن المكان بأنه "أدني الأرض" ، وقد كان المفهوم

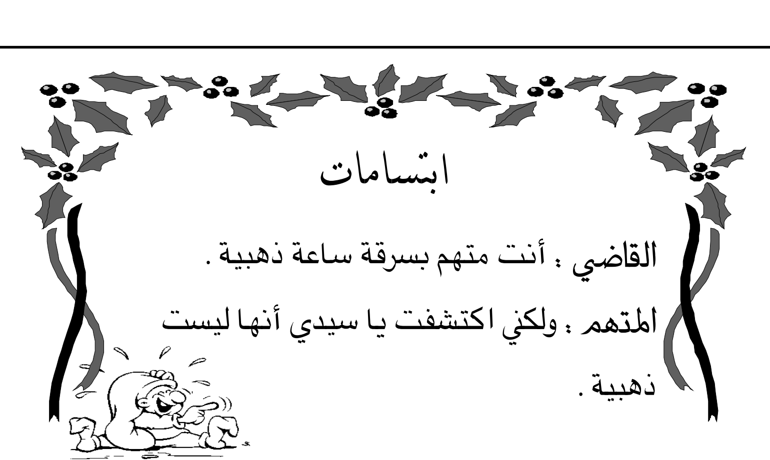


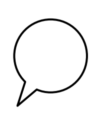
من تعبير أدني الأرض قبل أن تتقدم العلوم الحديثة : " هو أن المعركة كانت في أقرب مكان في الأرض بالنسبة للجزيرة العربية ولكن العلم الحديث أثبت غير ذلك .

وإذا رجعنا إلي تاريخ قوم لوط ، هؤلاء القوم الذين أشاعوا بينهم الفاحشة والشذوذ ، فإنا نجد أنهم كانوا يسكنون في نفس منطقة البحر الميت ، وقد عاقبهم الله تعاي بأنه خسف بهم الأرض ، وبذلك انخفضت أرض هذه المنطقة منذ هذا الزمن البعيد .

ويخبرنا الله تعالي بعقاب هؤلاء القوم فيقول : {فَلَمَّا جَآءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَـٰلِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِّن سِجِّيلٍ مَّنضُودٍ ﴿٨٢﴾ } [هود : ٨٢] .

والقرآن حينما يصفها هذا الوصف المبهر " في أدني الأرض " أي أكثر أجزاء الأرض انخفاضاً ، ويأتي العلم ليؤكد علي هذه الحقيقة تأكيداً لا يبقي معه شك ، وعلي ذلك فإن العلوم الجغرافية التي اكتشفت انخفاض منطقة البحر الميت ، تؤكد صدق ما جار في الآية القرآنية ، وتشهد بأن الذي أخبرنا الله به هو الحق ، والذي يعلم تاريخ الأرض ، والذي يعلم تاريخ من عليها من البشرية .





(٩٧٣) **أثبت العلم** : أن كل أنواع النار التي نراها مصدرها الأساسي هو : الشجر الأخضر.

وهذا ما ذكره في كتابه الكريم : {أَفَرَءَيْتُمُ ٱلنَّارَ ٱلَّتِى تُورُونَ ﴿٧١﴾} [الواقعة: ٧١] .

{ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ ٱلشَّجَرِ ٱلْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَآ أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ ﴿٨٠﴾} [يس:٨٠] .

والعرب كانت لديهم شجرتان (المرخ والعفار) نباتان صحراوان ، وكان يعرف أنهم إذا حُّلوا فرعين من هاتين الشجرتين يطلق شراره يوقدون منها ، فكانوا يفسرون هاتين الآيتين (المرخ والعفار) بهذه السورة "{ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ ٱلشَّجَرِ ٱلْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَآ أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ ﴿٨٠﴾ }"[يس:٨٠] .

أما المفسرون : فقد اتفقوا جميعاً علي أن الشجر بعد أن يجف ماؤه فمن الملكة أن يكون وقوداً للنار ، فهو نار باعتبار ما سيكون . . . .

وهذا تفسير ناقص مبتور . . .

أما العلم الحديث اليوم فقد اكتشف السر الحقيقي في تعبير القرآن بإخراج النار من الشجر الأخضر.

"فإذا بحثنا في أصل النار ، والطاقة الحرارية علي الأرض لوجدنا أن مصدرها الأصلي هو الشمس ، وأن المثبت الأول لطاقة الشمس الضوئية علي الأرض هو النبات .

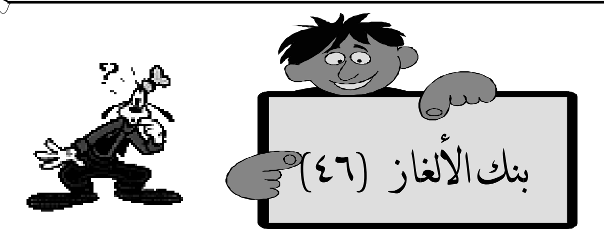
والنبات الأخضر بالذات . فهو الذي يقتنص الطاقة الضوئية الشمسية ، ويحولها إلي طاقة كيميائية بعملية البناء الضوئي في وجود الخضر أو اليخضور ، والذي يسمي بـ(الكلوروفيل) في عملية تغذية ضوئية ذاتية ، حيث يثبت النبات ثاني أكسيد الكربون من البيئة المحيطة ، ويعطي المواد الغذائية ، والمواد الغنية بالطاقة ، والتي منها الكربوهيدرات ، والزيت والخشب والمطاط وخلافه ، والتي تتحول بعد موت النبات إلي



فحم وزيت وبترول وغازات طبيعية وخلافه من مواد الطاقة المستخدمة في حياتنا قديماً وحديثاً .

وإذا غاب اللون الأخضر هلك النبات ، وإذا هلك النبات تتوقف عملية البناء الضوئي واختفت كل صور الطاقة السابقة ، وانعدمت الحياة علي الأرض ، واختفت نسبتا ثاني أكسيد الكربون والأوكسجين ، وتوقفت كل دورات الحياة عليها .

فعندما يربط القرآن الكريم بين النار واللون الأخضر ، فهذا إعجاز وسبق علمي كبير.



- ما هو الشئ الذي يطير بلا أجنحة ؟
- ما هو الحيوان الذي يحط أذنيه بأنفه ؟

(٩٧٤) **أثبت العلم** : أن عملية الطاقة تمر بدائرة حيوية بيئية جيولوجية .

حيث أثبت العلم : أن هذه الدائرة هي الوسيلة الوحيدة لتحويل طاقة الشمس إلي صور من الطاقة تمكن الإنسان من استخدامها حيث يلعب النبات دوراً خطيراً في هذه الدائرة المحكمة .

فالشجر الأخضر إذا جف يتحول إلي خشب ، والنبات الأقل من الشجر يتحول إلي قش أو تبن ، وكل هذه مصادر للوقود والخشب هذا إذا جف وأحترق بمعزل عن الهواء يتحول إلي فحم نباتي ، وإذا دفن تلقائياً يتحول إلي فحم حجري ، الفحم الحجري إذا زاد عليه الضغط والحرارة يتحول إلي غاز طبيعي ، النبات وهو أخضر إذا أكله الحيوان ، فإن هذا الحيوان يفرز مواد فيها مصدر للطاقة ، فإذا دفن هذا الحيوان بمعزل عن الهواء يتحول إلي بترول ، وإذا زادت درجة الحرارة يتحول إلي غاز طبيعي.

ويعني ذلك أن الثورات البترولية في العالم أصلها كائنات حية مدفونة عبر ملايين السنين ، وتتكون بدقة بالغة ، تشهد لله (سبحانه وتعالي) بفائق القدرة ، فتجمع النفط والغاز هذه عملية مبهرة للغاية ، لأننا كل مصدر النار ، وكل مصادر الطاقة الناتجة عن النار علي سطح الأرض هي : الشمس .

والذي يستطيع أن يحبس هذه الطاقة ويقدمها للإنسان الشجر الأخضر .

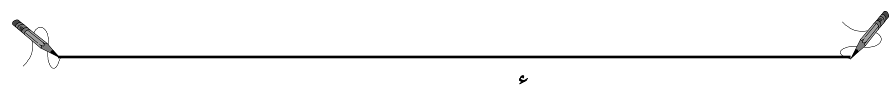
ولم يكن معروفاً من قبل نزول القرآن ولمئات السنين .

وهكذا : فالنار كامنة في الشجر الأخضر الطري المائي الذي لم يتخيل أحد كمون النار فيه ، لأن النار ضد الماء في نظر الإنسان .

فسبحان من أخرج الضد من الضد وتبارك الله أحسن الخالقين .



(٩٧٥) **أثبت العلم** : أن للجبال جذوراً تمتد إلي الأغوار العميقة ، إلي عمق يصل إلي (٧٥)كيلومترا . وصدق الله العظيم القائل : {وَٱلْجِبَالَ أَوْتَادًا ﴿٧﴾} [النبأ : ٧]. وبهذه الكلمة البليغة تكون قد وصفت كل من الشكل الخارجي (الذي علي ضخامته يمثل الجزء الأصفر من الجبل) والامتداد الداخلي (الذي يشكل غالبية جسم الجبل) كما يصف وظيفته الأساسية في تثبيت الغلاف الصخري للأرض .



أسماء ومعان

عمار:	ما يعمر به المكان- التحية- البناء .
عمر:	الحياة-الذي يعيش طويلاً .
عنان:	السحاب- المعقود- ما ظهر أمامك.



(٩٧٦) **أثبت العلم** : أن كل ارتفاع فوق سطح اليابسة له امتداد في داخل القشرة يزيد بأضعاف عديدة تتراوح بين (١٠ - ١٥) ضعفاً علي هذا الارتفاع فوق سطح الأرض تبعاً لكثافة الصخور، وكثافة الصخور الصهارة المنغرس فيها ، وليست فقط الجبال هي التي تطفو هذا الطفو في نطاق الضعف الأرضي ، بل إن القارات أيضاً غائضة في هذه الصهارة كنوع من أنواع التثبيت ، والجبال وسيلة رائعة لتثبيت كتل القارات وجعلها صالحة للعمران ، كما أنها وسيلة رائعة لتثبيت الأرض في دورانها حول محورها أما الشمس ، وهي تترنح في حركات عديدة أهمها : حركة الميثان (النودان أو التذبذب). والله تعالي يقول في كتابه الكريم:{وَٱلۡجِبَالَ أَرۡسَىٰهَا ﴿٣٢﴾ مَتَٰعًا لَّكُمۡ وَلِأَنۡعَٰمِكُمۡ ﴿٣٣﴾}

[النازعات : ٣٢_٣٣] .

وهناك أكثر من عشر آيات تتحدث عن إرساء لأرض بالجبال .





(٩٧٧) **أثبت العلم:** أن الجبال يمكن أن تموت (تنسف) كما ذكر الله تعالي في كتابه :

{ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّى نَسْفًا ﴿١٠٥﴾ } [طه :١٠٥] .

يقول الدكتور زغلول النجار : "إن الجبل يمكن أن ينسف كله ، لأن الجبل حقيقة يتكون من مادة مغايرة للصخور المحيطة " .

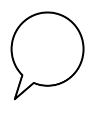
الجبل يرتفع بنظرية الطفو ، تماماً كما يطفو الجبل الجليدي في الماء في البحار والمحيطات ، فالجبل يطفو بوتده في مادة عالية الكثافة ، الماء الحمراء هذه نطاق الضعف الأرضي الذي تنصهر فيه الصخور أو تكون شبه منصهرة ، لزجه ، أو ذات كثافة من اللزوجة . فالجبل يطفو فيها بحكم أن كثافته تكون أقل كثافة من هذه المادة ، وتحكم الجبال قوانين الطفو ، فإذا أكلت عوامل التعرية من رأسه أو قمته ، يرفع الجبل إلي أعلي ويظل يرتفع باستمرار حتى ينسحب هذه الوتد من الطبقة شبه المنصهرة هذه فيموت الجبل .

وتبقي عوامل التعرية تأكله . ويموت بأن يقف عن الحركة تماماً ، بأن كل الجبال تتحرك .



قل : رَمَّارة .

ولا تقل : رُمَّارة .



(٩٧٨) **أثبت العلم** : أن هناك علاقة وثيقة بين الرواسي الشاطحات والماء العذب .

يقـــول الله تعـــالي : {أَلَمْ نَجْعَلِ ٱلْأَرْضَ كِفَاتًا ﴿٢٥﴾ أَحْيَآءً وَأَمْوَٰتًا ﴿٢٦﴾ وَجَعَلْنَا فِيهَا رَوَٰسِيَ شَـٰمِخَـٰتٍ وَأَسْقَيْنَـٰكُم مَّآءً فُرَاتًا ﴿٢٧﴾ } [المرسلات : ٢٥-٢٧] .

إن الآية الكريمة تشير إلي ظاهرة الثلج الدائم الذي يكلل هامات الجبال العالية ، ودوره في تغذية الأنهار بالماء نتيجة ذوبان بعد هذا الثلج باستمرار .

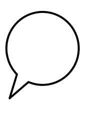
فالعلم الحديث يري أن من عوامل نزول (المطر) وجود جبال عالية ، والمعروف أن أعلي قمة في العالم هي قمة (أفريست) حيث يبلغ ارتفاعها (٨٨٤٨) متراً فوق سطح البحر .

وهذه الآية الكريمة معجزة علمية أخري لأنها تربط بين الجبال العالية بالذات وبين الماء العذب ، وهذا يشير إلي ظاهرة الثلج الدائم الذي يكلل هامات الجبال التي تكون درجة الحرارة في قمتها دائماً تحت الصفر ، إذا زاد ارتفاعها عن حد خاص يتوقف علي موقعها من خط الاستواء .

فتظهر مثل الثلوج الدائمة علي ارتفاع نحو (١,٢) كيلومتر علي جبال النرويج ، ونحو (٢,٧) كيلومتر علي جبال الألب ، ونحو (٥,٥) كيلومتر علي جبال (الكليمانجارو) بأوسط إفريقيا .

ويكون لتراكم الثلج الدائم فوق مثل هذه الجبال المرتفعة الفضل في تغذية الأنهار بالماء ، نتيجة لذوبان بعض الثلج باستمرار لضغط الطبقات العليا من الثلج علي السفلي منها .

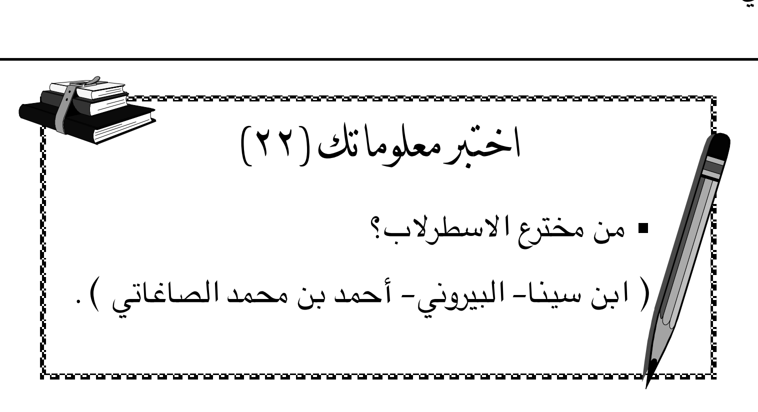
ولن تنفذ هذه الثلوج علي قمم الجبال باستمرار ذوبان أطرافها الدنيا ، لأنها كما تسيل باستمرار تكثف بخار الماء الموجود دائماً في الجو المحيط بهذه القمم .



ولولا هذه الظاهرة العجيبة لجفت الأنهار إذا انقضت فصول الأمطار عند منابعها ، وتنكير الماء في الآية الأخيرة يفيد العموم بحيث يشمل الماء الناتج عن الأمطار والماء المنحدر من شوامخ الجبال .

وقد أكدت الدراسات الجغرافية بأن أكبر شبكات المنابع العليا للأنهار القوية الدائمة الجريان تتركز في مناطق الجبال الشامخات في الأقاليم المناخية الاستوائية وشبه الاستوائية والمدارية والموسمية والمعتدلة الباردة ، وتعد المنابع العليا الرئيسة لأعالي الأنهار علي سطح الأرض .

وإذا كان العلم توصل إلي هذه المعلومات اليوم ، فإن الآيات القرآنية الكريمة أشارت إلي هذه الحقائق وغيرها منذ أكثر من أربعة عشر قرناً مضت .



(٩٧٩) **أثبت العلم** : أنه يوجد في كل بحر مناطق يكون فيها البحر عميقاً و" لجيًّا "، أي: مياهه تزيد في ارتفاعها عن القاع (١٠٠٠) متر ، أي حوالي كيلومتر واحد ، و قد يصل إلى (٢٠٠٠) متر ، وهذه المنطقة هي التي وصفها القرآن في قوله تعالى : {أَوۡ كَظُلُمَـٰتٖ فِي بَحۡرٖ لُّجِّيّٖ..} [النور (٤٠)] .

ويقول العلماء: إنه في هذا البحر العميق ، وعلى عمق (٢٠٠متر) إلي (٥٠٠) مترا يوجد موج داخلي ، وكأنك على سطح البحر تماماً ، وهذا كان الاكتشاف الأول ، ثم تطورت الغواصات ، وأصبحت على درجه عالية جداً من التكنولوجيا الراقية الحديثة باختراع كاميرات التصوير التليفزيونية ، وكاميرات الفيديو ذات العدسات الدقيقة جداً.

هذه الغواصات اقتحمت تلك المناطق العميقة كثيراً ، وفعلاً أتضح لهم أن البحر العميق ، والذي ذكره القرآن بلفظ (اللجي) موجود في أسفل الموج الأول عن البحر السطحي ، بمعنى : أن البحر العميق قسم قسمين : سطحي وسفلي ، ويفصل البحر الأول السفلى عن البحر العلوي (السطحي) موج كمثل هذا الموج السطحي الذي نراه بأم أعيننا ووجدوا أن البحر اللجي العميق السفلي المفصول عن البحر السطحي بموج يختلف عن البحر السطحي أو العلوي في كل شيء : في الحرارة ، و في الكثافة ، وفي نسبة الأملاح ، وفي الحيوانات المائية .

بحران منفصلان : ما يعيش في البحر العلوي الذي له سطح نراه بأعيننا المجردة يختلف تماماً عما يعيش في البحر العميق اللجي ، وحيوانات هذا غير حيوانات ذاك ، ومن فصائل مختلفة تماماً عنها .



(٩٨٠) **اثبت العلم** : أن كمية الضوء التي تنفد إلى أعماق البحار ، تتناقص تدريجيا حتى تصل عند عمق (١٣٥) متراً إلى واحد في الألف .

فإذا وصل العمق إلى (١٩٠)متراً ، فإن كمية الضوء التي تصل إلى هذا العمق هي واحد إلى عشرة ألاف ، أي : أن الضوء يكاد ينعدم تقريبا ، وهو ما تشير إليه الآية الكريمة {ظُلُمَـٰتُۢ بَعۡضُهَا فَوۡقَ بَعۡضٍ} [النور :(٤٠)] .

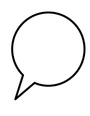
ويقول د/ زغلول النجار : إن العلماء يقولون : إن متوسط عمق البحر حوالي (٤) كيلومتر، وإن قاع المحيط مظلم إظلاما كاملا ، لا يصله شيء من النور أبداً ، و إن نور الشمس حين يصل إلي الطبقة الدنيا من الغلاف الغازي (المائتي كم) ، (٤٩٪) من الضوء يتشتت ويرد إلى خارج هذه الطبقة ، و أن حوالي (٥١٪) هو الذي يصل الأرض ، وجزء منه ينعكس علي سطح البحر، ويعين علي عكس الأمواج السطحية ، ولم يكن العلماء يدركون من أمواج البحر إلا الأمواج السطحية إلى ١٩٥٥م .

ما كان أحد يدرك أن هناك أمواجاً عميقة على الإطلاق ، ثم قسموا الأمواج إلى **قسمين** : أمواج تحركها الرياح ، وأمواج تحركها المد و الجزر .

والقرآن يقول : {يَغۡشَىٰهُ مَوۡجٌ مِّن فَوۡقِهِۦ مَوۡجٌ} [النور: (٤٠)] .

(٥١٪) فقط هو الذي يصل سطح الأرض ، ثم جزء من الـ (٥١٪) ترده الأمواج السطحية ، ثم يتحرك جزء صغير داخل مياه البحر.

عندما يتحرك هذا الضوء داخل مياه البحر يتحلل إلي أطيافه السبعة (أحمر، أصفر برتقالي ، أخضر، أزرق ، نيلي ، بنفسجي) ، وتبدأ هذه الأمواج تمتص مياه البحر، أول ما يمتص اللون الأحمر، فإذا أصيب غواص وسال دمه علي عمق (١٠) م لا يري هذا الدم ، لأن الطيف الأحمر قد امتص بالكامل .



وتظل هذه الأطياف تمتص بالتدريج ، حتى يبقي الطيف الأزرق هو أكثرها استمرارية ولذلك يبدو البحر باللون الأزرق ، كما تبدو السماء باللون الأزرق ، هذا التحلل لا يتعدى (٢٠٠) متر من (٤) كم ، ويسميها العلماء : طبقة الضوء ، وهذه الطبقةً هي تثري ثراء هائلاً بالحياة ، ثم تأتي طبقة من (٢٠٠) م إلى (١٠٠٠) م نسميها طبقة شبه الضوء .

وهذا الاكتشاف لم يكتشف إلا في ١٩٥٥م ، حيث اكتشف العلماء أن هناك أمواجاً عميقة على عمق (١٠٠٠) م ، وهذه الأمواج تفوق كل الأمواج السطحية بمئات المرات في طول الموجه وارتفاعها .

فمن الذي علم محمداً (صلي الله عليه وسلم) ذلك ؟!!

(٩٨١) **أثبت العلم:** أن هناك في أوساط البحار : مناطق عميقة لجية .

وأن معظم هذه البحار دائماً مغطاة بسحب ، وتكثر هذه السحب عند نقطة البحار العميقة .

وأن العلم قد أقر بوجود موج أول داخل البحار العميقة ، وهو نقطة فاصلة ما بين البحار العميقة والسطحية .

وأن العلم قد اعترف بوجود موجين أول وثانٍ في البحار العميقة . وأن منطقة البحر اللجي : ظلام في ظلام ، تبدأ من الأعلى ، ويزداد الظلام كلما تعمقنا في البحر اللجي ووصفوا هذا الظلام بأنه ظلام حالك دامس .

وأثبت العلم : أن البحر اللجي معزول عن البحر العلوي ، ومختلف عنه في كل شيء فلا نور فيه ، ظلام في ظلام ، حيوانات عمياء دون إبصار ، وهو مختلف عن العلوي ولا علاقة معه ، وكأنك تعيش في بحر آخر.



فمن الذي أعلم محمد ﷺ بهذه الحقائق العلمية المبهرة عن البحار، وهو الذي لم يركب البحر في حياته مرة واحدة ؟!!

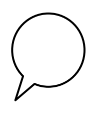
وصدق الله العظيم القائل { أَوۡ كَظُلُمَٰتٖ فِي بَحۡرٖ لُّجِّيّٖ يَغۡشَىٰهُ مَوۡجٞ مِّن فَوۡقِهِۦ مَوۡجٞ مِّن فَوۡقِهِۦ سَحَابٞۚ ظُلُمَٰتُۢ بَعۡضُهَا فَوۡقَ بَعۡضٍ إِذَآ أَخۡرَجَ يَدَهُۥ لَمۡ يَكَدۡ يَرَىٰهَاۗ وَمَن لَّمۡ يَجۡعَلِ ٱللَّهُ لَهُۥ نُورٗا فَمَا لَهُۥ مِن نُّورٍ ﴿٤٠﴾ } [النور : ٤٠].

(٩٨٢) **أثبت العلم** : أن كثيراً من البحار توجد فيها أخاديد وشقوق تخرج من قاع البحر هذه الأخاديد تخرج منها الحمم.

فأثناء الحرب العالمية الثانية كانت هناك غواصة ألمانية لم تكن متقدمة في ذلك متقدمة في ذلك الوقت، لكنهم رأوا أمام أعينهم في قاع البحر: " أخاديد " تخرج منها الحمم، ولاحظوا أنهم كلما اقتربوا من باب المندب عن النقطة الفاصلة بين البحر الأحمر والمحيط الهادي ازدادت هذه الأخاديد ، وزاد طولها حتى أن بعضها يصل إلى أمتار تخرج منها ألسنة اللهب .

وبعد تطوير الغواصات وتقدم العلم : اكتشف العلماء أن هذه الأخاديد ضرورية جداً لأنها هي التي تحمي الأرض من الانفجار والغليان . وهي التي تنفث عن باطن الأرض الذي يشكل حمما بركانية تغلي غليانا تريد الخروج من مكانها الضيق ، ولكن الله تعالى جعل بها نفاثات طبيعية لتهدأ من غليانها ، ومن ثوراتها الهائلة .

يقول : د / زغلول النجار عن حقيقة البحر المسجور : " أن الصدوع والتي تتراوح في أعماقها مابين (٦٥) كم ، (١٥)كم ، والتي يتركز أغلبها في قيعان البحار والمحيطات من رحمة الله بنا ، هذه الصدوع جعلت قيعان كافة المحيطات في الأرض مسجرة باندفاع



الصهارة الصخرية في درجات الحرارة العالية ، والماء علي كثرته لا يستطيع أن يطفىء جذوة هذه الحرارة العالية ، ولا الحرارة علي شدتها (أكثر من ألف درجة مئوية) تستطيع أن تبخر هذا الماء ، وهذا الاتزان هو من أكثر ظواهر الأرض إبهاراً للعلماء . ولقد أقسم الله تعالي بالبحر المسجور فقال جل شأنه ..{وَٱلۡبَحۡرِ ٱلۡمَسۡجُورِ ۝٦} [الطور: ٦] . وقال سبحانه : { وَإِذَا ٱلۡبِحَارُ سُجِّرَتۡ ۝٦ } [التكوير: ٦] .

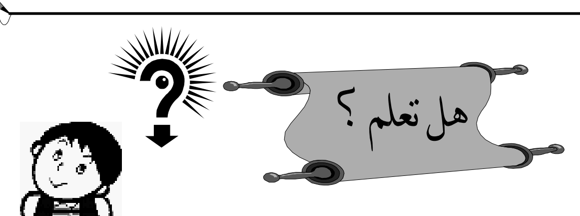
(٩٨٣) **أثبت العلم** : أن هناك فرقاً بين الضياء والنور.

فالضياء هو الذي ينبثق مباشرة من جسم مشتعل مضيء بذاته ، وحين يسقط هذا الضياء على جسم معتم ينعكس نوراً .

وأثبت العلم : أن الشمس كرة غازية مكونة في معظمها من الهيدروجين و تبلغ درجة حرارتها ما يقرب من (٦٠٠٠) درجة مئوية علي سطح الشمس . ولهذا قال عنها الله تعالي أنها "ضياء" و"سراج" .

أما القمر : فهو جسم معتم لا ضياء له ، ولكنه يعكس أشعة الشمس الساقطة عليه ، ومن هنا ناسبه لفظ : (النور) في القرآن .

{ هُوَ ٱلَّذِي جَعَلَ ٱلشَّمۡسَ ضِيَآءٗ وَٱلۡقَمَرَ نُورٗا }[يونس : (٥)] .



- أن أول سفير في الإسلام هو مصعب بن عمير .
- أن مخترع القلب الصناعي هو : د / روبرت جارفيك .



(٩٨٤) **أثبت العلم :** أن القمر حدث له انشقاق سابق .

وهذا ما ذكره الله تعالي في كتابه الكريم{ ٱقۡتَرَبَتِ ٱلسَّاعَةُ وَٱنشَقَّ ٱلۡقَمَرُ ۝١ }

[القمر:(١)].

ولقد جاء في صحيح البخاري تفاصيل هذه المعجزة . عن أنس : "أن أهل مكة سألوا رسول الله ﷺ أن يريهم أية ، فأراهم انشقاق القمر مرتين " .

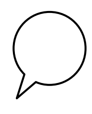
وقد سئل الدكتور زغلول النجار قد سئل وهو يلقي محاضرة في كلية الطب جامعة (كارليل) في غرب بريطانيا عما إذا كان يرى في هذه الآية :{ ٱقۡتَرَبَتِ ٱلسَّاعَةُ وَٱنشَقَّ ٱلۡقَمَرُ ۝١ } [القمر: (١)] إعجازاً علمياً أم لا ، **فقال** : لا .

لأن الإعجاز العلمي تفسيره العلم ، أما المعجزات لا يستطيع العلم تفسيرها . وهذه معجزة حدثت لرسول الله ﷺ تشهد له بالنبوة .

وبعد أن أتم الدكتور زغلول النجار حديث وقف شاب بريطاني مسلم عرف نفسه باسم (داود موسي فيكتور) رئيس الحزب الإسلامي البريطاني ، وأضاف قائلاً : .. "أنا أبحث عن الأديان ، أهداني شاب مسلم ترجمة لمعاني القران الكريم ، وأخذتها على البيت وشكرته عليها، وحين فتحت هذه الترجمة ، وكانت أول سورة أطلع عليها سورة القمر ، فقرأت أية:{ ٱقۡتَرَبَتِ ٱلسَّاعَةُ وَٱنشَقَّ ٱلۡقَمَرُ ۝١ }[القمر: (١)]".

فقلت : هل يعقل هذا الكلام ؟هل يمكن أن ينشق القمر ثم يعود ويلتحم ؟وأي قدرة تصنع ذلك ؟ فصدتني هذه الآية عن مواصلة القراءة ، وتركت المصحف ، وانشغلت بأموري ، ولكن الله (تعالي) يعلم مدي إخلاصي في البحث عن الحقيقة ، فأجلسني ربي أمام التلفاز البريطاني ، وكان هناك حوار يدور بين مذيع بريطاني وثلاثة من علماء الفضاء الأمريكان فكان المذيع البريطاني يعاتب هؤلاء علي الإنفاق الشديد علي رحلات الفضاء ، في الوقت الذي فيه تمتلىء الأرض بمشكلات الجوع والفقر والمرض والتخلف .

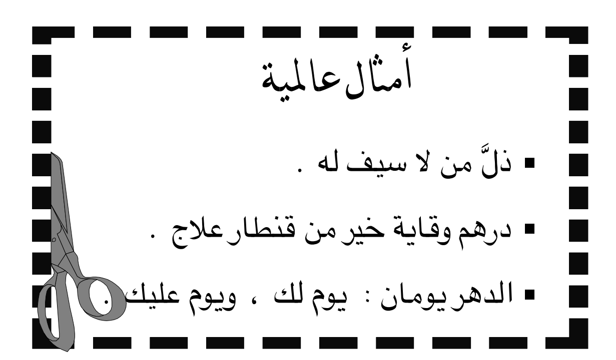
كان يقول : هذا المال لو أنفق علي عمران الأرض لكان أجدي وأنفع .



وجلس ثلاثة يدافعون عن وجهة نظرهم ، والعلماء الأمريكان يقولون : "إن هذه التقنية تطبق في نواحٍ كثيرة من الحياة ، يمكن أن تطبق ، في الطب ، وفي نواحٍ متقدمة للغاية ، في هذا الحوار جاء ذكر أول رحله رجل للقمر ، وعلي أنها كانت أكثر الرحلات كلفة ، فكلفت أكثر من (١٠٠) ألف مليون دولار ، فصرخ المذيع وقال أي سفهٍ ذلك ؟ (١٠٠) ألف مليون دولار لكي تضعوا العلم الأمريكي علي سطح القمر ، فقالوا لا لم يكن الهدف مجرد وضع العلم ، كنا ندرس التركيب الداخلي علي سطح القمر ، لقد وجدنا حقيقة لو أنفقنا هذا المال لإقناع الناس بها ما صدقنا أحد . **فقال ما هذه الحقيقة ؟**

فقالوا : هذا القمر انشق في يوم من الأيام ثم التحم . فقال : كيف علمتم هذا ؟

فقالوا : وجدنا حزاماً من الصخور المتحولة ، يقطع القمر من سطحه إلى جوفه ، فاستشرنا علماء الأرض ، علماء الجيولوجيا ، فقالوا : لا يمكن أن يكون هذا قد حدث إلا إذا انشق القمر والتحم ، فقفزت من علي الكرسي . وقلت معجزة تحدث لمحمد ﷺ قبل (١٤٠٠) سنة ، يسخر الله الأمريكيين لينفقوا أكثر من (١٠٠) ألف مليون دولار ليثبتوا للمسلمين ذلك ، إذن هذا الدين الإسلامي على حق ، فرجعت إلي سورة القمر ، وكانت مدخلي إ لي قبول الإسلام ديناً " .



(٩٨٥) **أثبت العلم** : أن هناك انشقاقا أخر سيحدث للقمر في المستقبل حسب قوانين الفيزياء الفلكية .

يقول علماء الفلك : إن الأرض تبطىء في دورانها حول نفسها بمقدار جزئين من ألف من الثانية كل مائة سنة .

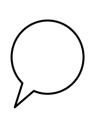
وتقول علوم الفيزياء وقوانين الحركة ، إن مجموع كمية بالنسبة للأرض والقمر معاً ، هذه الكمية يظل مجموعها ثابتاً دائماً .

بمعني : أنه إذا أبطأت الأرض في حركتها وسرعتها ، فإن القمر يزيد في حركته وسرعته ، حتى يظل مجموع الحركتين ثابتاً .

ونظراً لأن الأرض قد أبطأت بالفعل في دورانها حول نفسها كما يقول علماء الفيزياء الفلكية ، فإن القمر يزيد من سرعته حول نفسه وحول الأرض . . وبعد عدد من السنين يعلمه الله ، فإنه سوف ينتج عن هذه السرعة الزائدة للقمر ، أن تختل الجاذبية عليه وعلي نصفيه ، وذلك مثلما يتفتت الشيء عندما يوضع في خلاط كهربا يدور بسرعة عالية ، وعندما يحدث ذلك ، عندما يأتي الموعد المحدد الذي حدده الله لذلك . فإن القمر سوف ينشق .وقد وصل إلى هذه النتيجة:العالمان الفلكيان"جون برا ندت،وستيفي ماران".

(٩٨٦) **أثبت العلم** : أن الشمس هي أقرب النجوم إلينا حيث إنها تبعد حوالي (١٥٠) مليون كيلومترا عن الأرض .

ونظرا للمسافات الشاسعة بين النجوم ، فقد رأي علماء الفلك أن وحدة قياس المسافات بالكيلومترات ، لا تصلح لقياس المسافات الشاسعة بين النجوم ، ولذلك أوجدوا وحدة أخري للقياس هي السنة الضوئية ، وهذه تعني المسافة التي يقطعها الضوء في السنة ، علماً بأن الضوء يسير بسرعة (ثلاثمائة ألف) كيلومتر في الثانية ، فإذا أردنا أن نحسب



المسافة التي يقطعها الضوء في سنة كاملة ، فإن النتيجة تكون (٩,٥) مليون مليون كيلومتر. وهذه المسافة هي التي يسميها الفلكيون : السنة الضوئية .

(٩٨٧) **أثبت العلم** : أن المسافة بيننا وبين (ألفا قتناوروس) وهو أقرب النجوم إلينا بعد الشمس ، هي (٤,٤) سنة ضوئية ، ونجم (الشعري اليمانية) يبعد عنا (٩) سنوات ضوئية .

أما نجم العقرب ، فإنه يبعد عنا : (٢٧٠) سنة ضوئية .

والنجم القطبي الشمالي يبعد عنا (٤٠٠) سنة ضوئية .

ونجم منكب الجوزاء يبعد عنا (١٦٠٠)سنة ضوئية .

وسديم المرآة المسلسلة يبعد عنا (٢,٣) مليون سنة ضوئية ، أي (٢٠) مليون مليون مليون كيلومترا ، وهناك من النجوم ما يبعد عنه ...

(٩٨٨) **أثبت العلم** : أن هناك نوعاً من النجوم تمر بمرحلة عمرها تتكدس فيها المادة ، وتتعادل فيها الشحنات الكهربية ، بحيث لا يوجد بها شحنات موجبة أو سالبة .. وهذه النجوم تحدث نبضات تشبه نبضات القلب ، وقد سماها العلماء من أجل ذلك: (النجوم النابضة) ، وهذه الأصوات التي تحدثها هذه النجوم هي أقرب ما تكون إلى أصوات الطرقات علي الأبواب ، وقد سجل العلماء أخيراً هذه الطرقات لهذه النجوم ، وهكذا نري دقة التسمية ، عندما سمي القرآن هذا النجم بأنه :

"النجم الطارق " وهذا السر الغريب من أسرار هذا الكون العجيب .

وصدق الله العظيم القائل { وَٱلسَّمَآءِ وَٱلطَّارِقِ ۝١ } [الطارق : ١] .

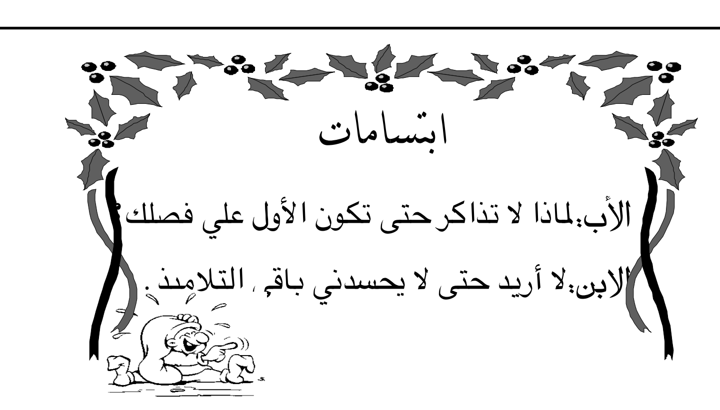
(٩٨٩) **أثبت العلم** :أن الفضاء الخارجي للكون يملؤه الظلام الحالك الرهيب ، رغم وجود الشمس ، ورغم وجود النجوم المتوهجة ، والسبب في ذلك هو : أن الأشعة الضوئية لكي

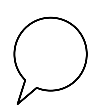


تظهر، فإنها تحتاج إلى ذرات من الهواء والغبار تنعكس عليها .. وهذه الذرات لا توجد في الفراغ الكوني بالقدر الذي يكفي لانعكاس الأشعة عليها . وعندما صعد رواد الفضاء إلى الفضاء الخارجي وهم يدورون حول الأرض ، أورهم يهبطون علي سطح القمر ، فإنهم قد رأو الأرض والقمر كرتين ينعكس عليهما ضوء الشمس ، بينما هما يسبحان في ظلام دامس مخيف يحيط بهما من كل جانب ، حتى الشمس المتوهجة نفسها ، فإنهم قد رأوا أن ضوءها لا يتعدى قرص الشمس تقريباً ، بينما هي غارقة في الظلام الكوني الرهيب .. ومن جهة أخري ،فإن رواد الفضاء عندما وقعت أعينهم علي السماء فإنهم قد رأوها بشكل خطير لم يكونوا قد رأوه من قبل .. لقد وجدوا النجوم تتزاحم ، وتلمع وتتلألأ بشكل يخلب العقول ، ويأخذ بالألباب ، حتى قال أحد رواد الفضاء الأمريكيين عندما وقع بصره علي هذا المشهد الرهيب "لقد فقدت بصري تقريباً ، أوكأن شيئاً من السحر قد اعتراني "

وهذا الذي قاله رائد الفضاء ترجمة لما جاء في الآية الكريمة :

{ وَلَوۡ فَتَحۡنَا عَلَيۡهِم بَابٗا مِّنَ ٱلسَّمَآءِ فَظَلُّواْ فِيهِ يَعۡرُجُونَ ۝١٤ لَقَالُوٓاْ إِنَّمَا سُكِّرَتۡ أَبۡصَٰرُنَا بَلۡ نَحۡنُ قَوۡمٞ مَّسۡحُورُونَ ۝١٥ } [الحجر:١٤، ١٥]



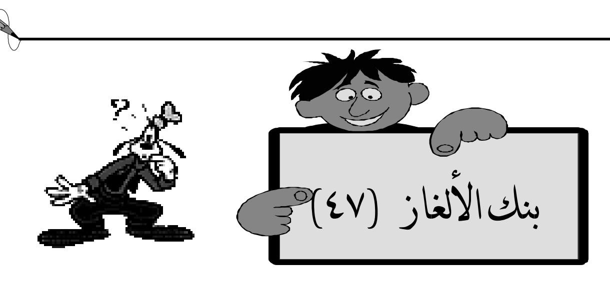


(٩٩٠) **أثبت العلم** : أن هناك عمليات فلق كثيرة جداً لم يكن يعلمها أحد من قبل ، فالذرة مثلاً هي اللبنة الأولي لأي مادة في هذا الكون ، هذه الذرة بها نواة تنفلق ، وهذا الفلق و الانشطار لنواة الذرة هو الذي ينتج عنه خروج الطاقة النووية الهائلة . والخلية الحية للنبات والحيوان والإنسان بها نواة تنفلق أيضا .

والإنسان يبدأ وجوده من خلية واحدة ملقحة ، ثم تبدأ هذه الخلية الواحدة تنفلق هي ونواتها إلى اثنتين فأربعة فثمانية فستة عشر ، ثم مليون ، ثم مئات الملايين من الخلايا ، وهكذا .. فلق بعد فلق ، من بعد فلق ، حتى تتكاثر الخلايا وتصبح في النهاية إنساناً ، وإذا كانت الخلية ونواتها كل منها تنفلق ، فإن الكروموزومات التي تحمل الصفات الوراثية للكائن الحي هي أيضاً تنفلق .

وهكذا يتضح الإعجاز العلمي في قوله : { إِنَّ ٱللَّهَ فَالِقُ ٱلْحَبِّ وَٱلنَّوَىٰ ۖ } [الأنعام ٩٥] .

وهكذا تخبرنا الآية بمجموعة من الحقائق العلمية البيولوجية البالغة الدقة ، والتي لم تعرف إلا بعد مرور قرون طويلة علي نزول القرآن .



- ما هو البحر الذي لا يغرق فيه أحد ؟
- ما هو المعدن الوحيد الذي يتواجد في الحالة السائلة ؟



(٩٩١) **أثبت العلم** : أن الذباب إذا وقف على أي طعام ، بحيث تعلق بأرجله جزيئات منه ، فإنه يصب في الحال علي هذه الجزيئات عصارات هاضمة بواسطة خرطوم ، فتزيد ما علق بأرجله ،، ثم يمتصه الذباب ، بحيث لا يستطيع أحد أن ينقذ أو أن يسترد ما سلبه الذباب .

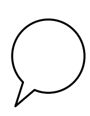
هذه المعلومة الدقيقة في غاية الغرابة أخبرنا بها القرآن منذ أكثر من أربعة عشر قرنا. قال تعالي: { وَإِن يَسْلُبْهُمُ ٱلذُّبَابُ شَيْـًٔا لَّا يَسْتَنقِذُوهُ مِنْهُ } [الحج : ٧٣] .

ويؤكد العلماء : أن الحشرة البالغة تستخدم خرطومها الذي يتكون من ثلاثة أجزاء لتذوق وكشط وترشيح الغذاء .

والأجزاء المختلفة للخرطوم تغير من وضعها إذا كانت ستتناول الذبابة غذاءً سائلاً ، أو تحتاج لعملية كشطه أو بلعه ، كما يحدث مع بيض بعض الديدان المعوية ، وأكبر جزء تستطيع أن تبلغه الذبابة دفعة واحدة هو (٤٠) ميكروباً ، وإن أكياس (البروتوزوا) ، (الجياردا والأميبا التي تسبب الدوسنتاريا) أصغر حجماً من بيض ديدان الأمعاء ، ولذا فإن الذبابة تتناول كميات كبيرة منها عندما تكون في البراز ، وإذا تواجدت كل من أكياس الجياردا والأميبا في نفس البراز ، فإن البراز فإن الذبابة تتناول منها بمعدل (٥٠)إلي (١) ، وحتى فيما ترجعه الذبابة مرة ثانية في عملية الاستفراغ .

فإن الذبابة تنتقي ما تستفرغه من بعض الديدان أو أكياس البروتزوا ولكنها بالنسبة للبكتيريا فإنها ترجع ولا تنتقي .

إن حجم الذبابة يؤثر في حجم ما تتناوله من غذاء ، وكذا ما تحمله من ميكروبات ، فإذا منعنا ذبابة منزلية عن تناول طعام لمدة ساعتين أو ثلاثة فإنها تتناول مليجراماً واحداً من البراز في خلال نصف ساعة أو (٠.٠١٦) - (٠.٠٢٩) سكروز بتركيز (٥٪) في خلال



(٢٤) ساعة حساب ، وصحيح أن كمية ما تحمله الذبابة من ميكروبات تتوقف علي حجمها ، ولكن هناك عاملاً أخر مهما هو : كمية التلوث في البيئة حولها وعادات السلالات المختلفة غذائيا .

إن الذباب الذي لا يعض له أسنان رقيقة جداً يستخدمها في عملية الكشط ، وهناك أنواع من هذا الذباب الذي يمكنها أن تظهر أكثر من (١٥٠) سِنَّة للعمل في عملية الكشط .

إن الذبابة الثاقبة يوجد بها تحويرات في خرطومها ليساعدها علي عملية الثقب وامتصاص الدم مباشرة ، إن باقي الجهاز الهضمي تقريباً متشابه في أنواع الذباب المختلفة . إن الجزء الأساسي من الجهاز الهضمي به أربع عضلات عاصرة تساعد في عملية الترجيع والاستفراغ للذبابة وعملية البلع .

(٩٩٢) **أثبت العلم** : أن مكة المكرمة تحتل موقعا متوسطا للكرة الأرضية .

فبواسطة الأقمار الصناعية ، وعلي ارتفاع (٩٠٠)كم في الفضاء ، وحيث تستطيع الأقمار الصناعية أن تلتقط صوراً للكرة الأرضية تشتمل علي القطبين الشمالي والجنوبي ، وباستعماله التكبير في فحص هذه الصور يتضح أن (مكة) متوسطة الكرة الأرضية بين أقصي يابسة في القطب الشمالي ، وأقصي يابسة في القطب الجنوبي .

وفي النصف الثاني من القرن العشرين الميلادي قام عالم أمريكي متخصص في علم (الطوبوغرافيا) باجراء بحوث استنتج منها أن (مكة) هي المركز المغناطيسي للكرة الأرضية .

وقد قامت بحوث هذه العالم علي أساس ظاهرة التجاذب بين الأجسام ، ومصدر هذا التجاذب هو مركز الكواكب والنجوم ، وباطن الأرض هو مركز هذه القوة (الجاذبية)



والنقطة التي درسها هذا العالم ، وتحقق من وجوده في موقعه ، وإذا به يجد أن موقع مكة المكرمة هو : الموقع الذي تتلاقي فيه الإشعاعات الكونية .

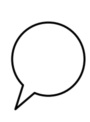
كما أثبت العالم المصري الدكتور حسين كمال الدين رئيس قسم المساحة التصويرية بجامعة الرياض : أن مكة هي المركز الاشعاعى للتجاذب المغناطيسي للكرة الأرضية ١٩٧٧م ، وهي نفس النتيجة التي توصل إليها العلم الأمريكي .

(٩٩٣) **أثبت العلم :** أن اللسان يتكون من ألاف الألياف العضلية ، تتخللها خلايا دهنية كما تري في أنسجة اللسان الشرايين والأوردة ، التي تمده بالدم ، وكذلك الأعصاب التي تنقل إليه أوامر الحركة ، والمضغ ، والكلام الصادرة من المخ .

واللسان مغطي بغشاء مخاطي ، ويظهر علي سطحه عدد كبير من النتوءات البارزة ، ومن أهم أجهزة اللسان :

" جهاز التذوق " : حيث يحتوي علي تسعة ألاف من النتوءات الذوقية الدقيقة ، ويتصل كل نتوء بالمخ بأكثر من عصب ، وتعرف هذه النتوءات ببراعم التذوق ، وهي التي تبعث بمعلوماتها بواسطة خلايا التذوق إلي المخ ، الذي يدرك بالتالي طبيعة الطعام من حلاوة أو ملوحة ، أو حموضة ، أو مرارة إلي غير ذلك ..

كما جعل الله هذه الخلايا ، وسيلة للوقاية من الأطعمة الضارة التي لا يستسيغها الذوق ، لتلوثها ، أو تسممها .. فيدرك اللسان ذلك للوهلة الأولي .. ، إنه عضو ذكي ، يعمل بأمانة ، فعندما يتحرك تتغير أشكال الممرات الهوائية التي يمر عبرها الصوت ، فتحدث نغمات الصوت المعروفة لكل شخص . وعن طريق اللسان نتعرف علي الحالة الصحية للإنسان ، حيث يتغير لون سطحه العلوي باختلاف المرض .. شيء عجيب حقا !!



(٩٩٤) **أثبت العلم** : أن قراءة القرآن والاستماع إليه يعطي قوة لجهازه المناعي ، ويقاوم الأمراض .

هذا ما أثبته علميا الدكتور (أحمد القاضي) أستاذ أمراض القلب ، ومدير معهد الطب الإسلامي والبحوث بالولايات المتحدة الأمريكية ..

حيث أثبت بالدراسات الميدانية التي أجريت علي (٢١٠) شخصا من المتطوعين مسلمين ، وعلي مدار (٤٢) جلسة تليت خلاها آيات قرآنية . تبين أن (٧٩٪) منهم لوحظ عليهم تغيرات تدل علي تخفيف التوتر العصبي ، وذلك من خلال تسجيل أجهزة علمية دقيقة أوضحت حدوث االإفرازات والتغيرات التي تطرأ علي الجهاز العصبي ، والغدد الصماء ، مما يدل بشكل قاطع أن القرآن الكريم يحدث أثراً مهدئاً يؤدي إلي تنشيط ورفع كفاءة الجهاز المناعي ، ليقاوم بدوره الأمراض ويعجل بالشفاء .

ومن الثابت علميا : أن أحد العوامل الرئيسية للشفاء من الأمراض الخبيثة هو كفاءة وقوة الجهاز المناعي في جسم الإنسان .

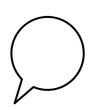
والجدير بالذكر أن الدكتور (القاضي) قد استخدم في رصد هذه البحوث التطبيقية أجهزة مراقبة اليكترونية مزودة بالكمبيوتر لقياس أي تغير يحدث في جسم الإنسان في أثناء الاستماع إلي القرآن الكريم .



أسماء ومعان



عنتر:	المقدام -القوي- الشجاع في الحرب.
عوض:	الدهر - البدل والخلف .



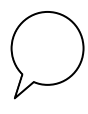
(٩٩٥) **أثبت العلم** : أن الأرض حالكة السواد في الفضاء الخارجي البعيد من كافة الاتجاهات إلا بقعتان اثنتان مضيئتان بنور ساطع .. هذا ما اكتشفه العلم الحديث .

ففي ٢٠٠٤م قام علماء ورواد الفضاء بوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) بالتقاط صورتين من أقمارهم الفضائية ، فوجدوا أن الأرض حالكة السواد إلا بقعتان مضيئتان بنور ساطع ، وقد كرر رواد الفضاء التصوير عدة مرات للتأكيد علي البقعتين المضيئتين ، وليتمكن العلماء من تحديد مكان البقعتين بدقه ، وكانت المفاجأة المذهلة التي حبست أنفاس جميع العلماء ، وبهرت وأذهلت كل من يعمل في ناسا ، فقد اكتشفوا أن هذا النور ينبعث من الكعبة المشرفة ، بيت الله الحرام بمكة المكرمة ، و الآخرين المسجد النبوي الشريف ، حيث قبر سيدنا محمد ﷺ ومسجده ، وقبره ..

وكان يشعان نوراً كالنجوم في الظلام الدامس .

وقامت وكالة (ناسا) الأمريكية بتوزيع الصورتين ، ونقلتها وكالات الأنباء العالميةإلي العالم أجمع ، ونشرتهما الصحف ، لينبهر ويذهل كل من يراهما . وبسبب هذا الخبر العجيب والصور الأعجب أسلم حوالي (١٤) ألف إنجليزي، اعتنقوا الإسلام عن قناعه ورضا ، وهم من صفوة المجتمع البريطاني ،ومن الطبقة العليا المثقفة ومن كبار ملاك الأراضي ، ومن المشاهير و الأثرياء ، منهم الكاتب الكبير الذي أسلم (لوجاي أيتون)وكان دبلوماسيا وألف كتابا بعنوان:(الإسلام وقدر الإنسان) أوضح فيه : أن الإسلام يقدم الخلاص الروحي المطلوب لجميع المشاكل التي تواجه الغرب ، بل والبشرية كلها ، وأنه الدين الوحيد الذي يحترم الإنسانية .

وكذلك (يحي بيرت) الذي أسلم وكان منصبه السابق : المدير العام الأسبق لهيئة الإذاعة البريطانية (الـ بي -بي -سي)واسمه الحقيقي قبل السلام (جوناثان بيرت).



وقد ثبت علميا:وجود أشعة سينية تبدأ من لأعالي السماء،وتنتهي بالكعبة المشرفة مباشرة،ولذلك يلاحظ الناس الذين يطوفون حول الكعبة المشرفة أن الحمام الموجود هناك يقف ويسير علي الأرض بجانب جدر الكعبة ويطير بعيداً ، ولكن لا يستطيع أبداً أن يطير فوق الكعبة المشرفة .

والنور الذي سجلته(ناسا)هو نور الهداية إلي الأرض،لما صورت من الفضاء الخارجي ، خارج الغلاف الجوي الذي يحيط بالأرض ظهرت في ظلام قاتم ماعدا الحرمين الشريفين رغم الأضواء الصناعية تتلآلآ وتبهر في عواصم كثيرة من العلم أكثر من الإضاءة والأنوار في مكة والمدنية ، فأضواء نيويورك أو واشنطن ، أو موسكو أو لندن أو باريس التي يقولون عنها مدينة النور أو رلين ، أو روما ، وغير ذلك من المدن والعواصم والإضاءة فيها أضعاف أضعاف ما في المدينة المنورة ، ومكة المكرمة من الأنوار الصناعية ، ومع ذلك فلم تظهر لها أضواء أو أنوار في الصورة التي سجلتها (ناسا) ، بل هي مظلمة معتمة كبقية الأرض بأركانها ، وشتي جهاتها فلم تخترق أضواء هذه المدن الغلاف الجوي ، وتنعكس علي أجهزة التصوير حتى تسجلها ، وإنما حجبها الغلاف الجوي عن التصوير والتسجيل ، أما أنوار الحرمين الشريفين فلم تعترف بغلاف يحجبها ، و إنما أخترق نورهما لا يعرف حدوداً ولا سدوداً تمنعه من الظهور والتلألأ ، وهذا يدل باليقين وليس بالظن أنه نور من الله .وهذا النور الإلهي خارق للعادة ، أنه نور من ربنا :نور الإسلام ونور القرآن،ونور نبينا محمد ﷺ



(٩٩٦) **أثبت العلم :** أن العطش عملية إيجابية يقوم بها أعلي أجهزة الجسم البشري وهو المخ ، ويتولي الجهاز العصبي المركزي إرسال إشارات عصبية دقيقة إلي الأعضاء المنوطة بعملية إعادة التركيب الصحيح للماء في الخلايا والأوردة والشرايين وكأفة أعضاء الجسم .

لقد وجد العلماء : أن هناك "حدًا" يعرف "بالأسمولريتي" ويدور حول الرقم (٢٨٥) ميللي / أسمول .

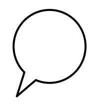
فإذا زاد هذا الرقم للسوائل خارج الخلية (الدم – البلازما) .وغالبًا ما يزيد هذا الرقم في حالة فقدان الماء أو زيادة الأملاح (الصوديوم) بالجسم ، وهنا تبدأ عملية ما يعرف بجفاف سوائل خلايا أعضاء الجسم وعلي أثرها يحدث الإحساس بالعطش ، الذي يكون مصحوبًا بجفاف الفمُ والحلق نتيجة نقص إفراز اللعاب ، ويتم ارسال إشارات عصبية إلي مركز العطش بالمخ عن طريقتين :

الأولي : مركزية ، حيث يحدث جفاف بخلايا المستقبلات الأسموزية في "الهيبوثالموس" والتي بدورها تحفز مراكز العطش فورًا .

الثانية : عن طريق عملية طرفية حيث أن نقص السوائل خارج الخلايا يكون مصحوبًا بنفس إفراز اللعاب وجفاف الغشاء المخاطي المبطن للفم والحلق الذي تنطلق منه إشارات عصبيته إلي مراكز العطش بالمخ عن طريق العصب الحائر والعصب التاسع .

إن العجيب في هذه المعجزة ، أن لكل عملية من هاتين العمليتين وظيفة محددة ، تدلك باقتدار علي دقة متناهية ، وعلو كبير في خلق اللّه . . إن العملية الطرفية تخبر فقط عن ضرورة شرب الماء ، أي : أن الجسم يحتاج إلي الماء ، ويجب تجرعه فورًا لإنقاذ الحياة ، أما العملية الحركية ، فهي تخبر عن كمية ما يحتاجه الجسم من الماء .

فسبحان الخالق العظيم ! !



(٩٩٧) لماذا لا يقتلنا البرد الشديد ؟

أثبت العلم : أن مراكز التحكم في حرارة الجسم وحماية الإنسان من الهلاك من الحر الشديد أو ارتفاع درجة حرارة الجسم .

وكذلك فإن الله سبحانه وتعالي قد خلق للإنسان أيضًا آليات يقربها نفسه من البرد الشديد . وهي معجزة شاهدة علي عظمة الخالق .

بنظرة إلى بعض الخلايا العصبية البسيطة الموجودة بالجسم تحت المهادي "السرسرى" بالمخ ، فبإشارات عصبية عن طريق مستقبلات الحرارة بالجلد ، ترد إشارات من هذه الخلايا العصبية بالمخ لوقف فقد الحرارة عن طريق الجلد ، ويحدث عملية تضييق للأوعية الدموية في الجلد مما يساعد علي انخفاض فقد الحرارة منه . وهناك عملية ملحوظة للجميع وإن كانت نظرًا لانقباض العضلات الدقيقة المحيطة بها في الجلد . . .

وبذلك تخفض من معدل فقد الحرارة ، من الجلد ، إذ أن الشعر يعمل كعازل مهم عن الهواء . ومن منا لا يشعر بنوع من القشعريرة ، وترتعد عضلاته ، إن هذا الارتعاش هو عملية مهمة جدًا لإنتاج حرارة داخلية بالجسم ، وله مركز في المخ الخلقي من الجسم تحت السريري . وبمجرد وصول إشارات من الجلد أو الحبل الشوكي تفيد بانخفاض درجة الحرارة فإن الإشارات تعود مرة أخري لعضلات الجسم ، ويبدأ في الارتعاش المعروف في الشتاء .

إن من نعمة الله علينا أن يزيد إنتاج الحرارة بالجسم في حالة هذه الرعشة بمعدل أربع أو خمس مرات أكبر من الحالة العادية . وهناك آليات أخرى لإنتاج الحرارة عن طريق إخلاق بعض المواد الكيميائية مثل "الأدرينالين" أو "التورأدينالين" ويتم ذلك عن طريق زيادة إرشادات من العصب السيمبثاوي .



ويتم إحراق قدر كبير من الأطعمة لإنتاج هذه الحرارة .

ولقد وجد أنه بمجرد حدوث الشعور بالبرودة عن طريق الجزء الأمامي من الجسم تحت السريري يتم إطلاق العامل المحفز لإطلاق هرمون الثيروكسين الذي يصل إلي الغدة النخامية الأمامية ، وينطلق الهرمون المحفز للغدة الدرقية لإفراز الثيروكسين ، وبالتالي تتم عملية زيادة إحراق الغذاء عن طريق هذا الهرمون ، ويزداد إنتاج الطاقة الحرارية اللازمة لبعث الدفء في الجسم . . وبذلك يتقي الإنسان أثر البرد الشديد علي أنسجة جسمه وعلي حياته . . ونظل نقف بهورين أمام هذه العناية الإلهية المذهلة بهذا الإنسان الضعيف .

(٩٩٨) **أثبت العلم** : أن الألم آية من آيات الله ، وفقدان الإحساس بالألم قد يؤدي إلي هلال الإنسان في أحيان كثيرة .

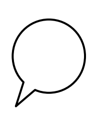
إن الإحساس بالألم هو سلاح الإشارة الذي يستخدمه الجسم ضد الأعداء من كل مؤثر يحاول إتلاف الأنسجة الحية ، واختراقه من الداخل ، وإحداث مشكلات من الداخل إذا كان العدو من الداخل ، فنحن نستبشر خيرًا إذا تألم مريض ، لأنه لا يبحث عن طبيب إلا وجعه شئ ، وازدار عليه الوجع . والأطباء أيضًا لا يستغنون عن هذا الألم ، فهو يدلهم بنسبة عالية جدً علي التشخيص السليم من خلال معرفة نوعه ، وطرق انتشاره وانعكاسه علي مناطق أخرى من الجسم غير تلك التي يصدر غنها ، وأنواع الألم طبيًا ثلاثة :

(١) ألم وَخْزِي محدد الموضع .

(٢) ألم ينتج من الحرق .

(٣) ألم يعبر عن نفسه بالنقح .

وهو غالبًا ما يأتيمن الأعضاء الداخلية وغير محدد الموضع . والحمد لله الذي خلق لنا مستقبلات الألم تلك ، فهي خط الدفاع الأول ، وإلا لاحتراق الإنسان وتفحم دون أن ينتبه



إلى أن جسمه يحترق ، وهذه المستقبلات عبارة عن نهايات حرة من الأعصاب منتشرة في الطبقة السطحية من الجلد ، وفي العظام والمفاصل " الألم العميق " .

والعجيب أن الأحشاء الداخلية مغذاة بمستقبلات قليلة للألم "الألم الحشائي" ، ولقد وجد أن مستقبلات الألم ثلاثة أنواع :

(١) مستقبلات حاسة لضغط ميكانيكي .

(٢) مستقبلات حساسة لدرجة الحرارة .

وهذان النوعان منتشران بشكل رئيسي في الجلد ، ويتصلان بمراكز الأعصاب المركزية عن طريق ألياف عصبية رهيفة ، حيث تقوم بعملية التحذير من وجود أي عوامل مادية أو حرارية مهددة للأنسجة الحية .

(٣) أما النوع الثالث فهو مستقبلات حاسة كيميائيا ، تعمل كرد فعل لأي مؤثر كيميائي ، والعجيب أنها يمكن أن تعمل كردٍ فعل لأي مؤثر ميكانيكي أو حراري أيضًا ، وهي موجودة في معظم الأنسجة السطحية أو العميقة علي حد سواء ، وتتصل بألياف عصبية خاصة تعرف بالنوع (س) .

تقوم هذه المستقبلات بإرسال إشارات فورية إلي المخ يتفاعل معها الجسم ويحد من انتشار عملية إتلاف الأنسجة .

فسبحان الله الذي جعل لنا في الألم رحمة .

(٩٩٩) **أثبت العلم :** أن ميزان عنصر النحاس في جسم الإنسان مساوٍ للصفر ، وإلا تعرضت الخلايا لأخطار جسيمة ، وخاصة خلايا الكبد الذي يسبب ترسب عنصر النحاس في تدمير خلاياه ، كما يترسب النحاس في خلايا عصبية غالبًا ما يكون في الخلايا العصبية للعقد القاعدية بالمخ ، وهناك صورتان لهذا المرض العصبي :



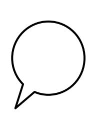
(١)الأولـي : هـي المتلازمـة النفسعصبية الحـادة . . وفيهـا يعـاني المـريض مـن الشلل الرعـاش وعبـوس بالوجـه ، وحـديث متقطـع مـع صعوبة في الكتابـة ، وتصلـب في العضلات ، ثم تدهور سريع في الحالة الذهنية .

(٢)الثانيـة : المتلازمـة النفسعصبية المزمنـة ، وهـي أكثـر شيوعًا مـن الحالـة أو الصـورة الحـادة ، وغالبًـا مـا تبـدو علي المـريض أعراضـها في سـن الشباب البكـر ، وبـدايات الأعـراض تنـذر بوجـود الشـلل الرعـاش وصـعوبة الكتابـة ، وهـو مـا يشـبه مـرض " باركينسون" أو مرض "الكوريان" الشهيرين .

وبـالنظرة السريعة نجـد أن حـدوث الأعـراض الكبديـة والأعـراض النفسعصبية معًـا ، يكثـر في السـن الكبيرة ، وأن هـذه المجموعـة العمريـة تتعـرض لحـدوث مـا يعـرف بـالقرنيـة النحاسـية ، بـرغم حـدوثها أيضًـا في أعمـال أقـل ، وترسـب النحـاس بالقرنيـة يسـمي : "عين القيصر" ، ويمكن إظهارها بفحص العين الضوئي ، وفي حالة حدوث ترسب النحـاس ، فقد يحدث تغيرات مرضيه تظهر عند تحليل البول في البداية ، وفي الأظـافر تبـدو هالـة زرقـاء حول الظفر وهي نـادرة جدًا ، وهؤلاء المرضي الـذين يعـانون مـن تكسر وتحلل كـرات الـدم الحمراء يمكن أن تؤدي إصابتهم إلى حدوث التهابات وحصوات بالمرارة .

وهناك نوع يعرف بالمتجانس ، أي وجود المورثتين المتنحيين معًا ، ولكن لا يبدو عليه الأعـراض ، ولـذا وجـب فحـص شـامل للعائلـة ، لأن هـؤلاء يجـب علاجهـم فـورًا لتجنـب المضاعفات في المستقبل ، أما غير المتجانس ، فلا يحتاج إلى علاج .

وهناك فحوصات مخبرية خاصة يجب إجراؤها عند توقع المرض تصل إلى أخذ عينة من الكبد وعمل إحصاء لنسبة النحاس في خلايا الكبد ، وهذا يؤكد التشخيص معًا .



والحقيقة أن علاج هذا المرض يقع في عدة محاور، ولكنها كلها تصب في محاولة إخراج النحاس من الجسم، وتقليل نسبة تناوله لتصل إلي أدني حد من التوازن بين التناول والإخراج لهذا العنصر، وكذلك محاولة التخلص من المترسب في الخلايا والأنسجة .

ويعتمد علي دواء يعرف : "د. بنسيللامين" ونعطي معه الزنك ، وننصح بتجنب الأطعمة الغنية بالنحاس مثل : الشوكولاته وجوز الهند والأسماك المحارية والكبد وفطر المشروم .

(١٠٠٠) **أثبت العلم :** أن عملية تجلط الدم البسيط من أعقد العمليات التي تحدث في جسم الإنسان .

فبمجرد أن يجرح طرف بسيط للإنسان . . تقوم له الدنيا وتقعد داخل الجسم . . لأن استمرار النزف من الجرح يعني انتهاء الحياة .

وإن من رحمة اللّٰه أن أرشد جنوده في أجهزة الجسم لتبدأ في إرسال إشارات لإفراز مواد كيميائية لتضيق الأوعية الدموية النازفة مثل مادة (السريتوينن) ومادة (الثرومبوكسان) ، ثم تأتي بعد ذلك عملية تكوين الجلط ، وهي عملية معقدة جدًا ، تبدأ من عند الصفائح الدموية السابحة في الدماء ، التي تبدأ أوامر تجمعها من عامل في الدم ، والأغشية يعرف بعامل "فون ويلبراند" ، وبالفعل تتجمع الصفائح الدموية في المنطقة المجروحة ، ثم تصدر عن تلك الصفائح الدموية مواد كيميائية تساعد في التصاقها وتماسكها لتتهيأ لتكوين الجلطة .

وعلي جانب آخر تحدث عملية كبرى يشارك فيها أكثر من ثلاثة عشر عاملاً من البروتينات التي تتكون معظمها في الكبد .

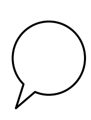


أشــهرها : "البروثـرومبين" والفيبرينـوجين" ، ويشـارك الكالسـيوم بفاعليـة في هـذه العمليات التي تعرف بشلالات تكون الجلطة ، ويبدأ كل عامل منها في إتقان دوره ، لأنه منوط بتحفيز عامل آخر معين حتى يتم تحفيز وتنشيط البروثيرومبين الذي ينشط بدورة (الفيبرينوجين) ، والذي يكون شبه شبكة دقيقه جدًا حول موضع الجرح ، لتبدأ الصفائح الدموية المترسبة في سد فراغات هذه الشبكة ، وتتكون الجلطة التي نراها علي سطح الجروح لتنقذ الإنسان من فقد الحياة بفقده لدمه ومن حكمة الله ، أن تلك الشلالات الهادرة لا تُترك هكذا دون ضوابط ، لأنه إذا استمرت في عملها يمكن أن تستنفذ ، ويمكن أن تضل في سعيها فتنتشر الجلطات بجسم الإنسان وتنتهي حياته .

إلا أن رحمة الله وحكمته قضت بأنه بعد أن يتم الفرض المطلوب من عمل هذه الشلالات يبدأ عوامل أخرى في الانطلاق من جسم الإنسان مثل (بروتين . س) و(البلازمينزجين) لتحد من المزيد من تكون الجلطات ، وهذه هي الأخرى نتيجة مجموع عمليات متناهية في الدقة . . إنها حقائق يكشف عنها العلم ، ويقف حائرًا أمامها ، ولا يزال هناك المزيد في الآفاق وفي أنفسنا . . آيات نغفل عنها . . وهي بين جنباتنا لا تفارقنا كل لحظة تفصح عن نفسها .

(١٠٠١) **أثبت العلم :** أن تناول لحم الخنزير وشحمه يسبب الإصابة بالسرطان .

فلقد اكتشف العلماء خطورة مادة (النيتروزأمين) علي الجسم الإنساني ، وإنها فعلاً من الأسباب الأكيدة وراء إصابته بالسرطان . حيث إن هذه المادة تحدث السرطان إذا ما تواجدت حتى ولو بأدنى نسبة قد يصل إلى ميكروجرامات قليلة ، ولقد وجد أن المواد الأولية التي تتكون منها "النيتروزأمين" وهي النترات التي تستخدم كسماد للزراعة ، وكذلك المواد الأمينتية التي تعتبر من مكونات اللحم والأسماك ومنتجات الألبان .



ولكن من فضل الله علينا أن هذه النترات لكي تتحول إلى نيتروزأمينات لابد من وجود نوع من البكتريا .

المهم : أن العلماء بعد جهد توصلوا إلي أن لحم الخنزير يعتبر من اللحم التي تحتوي علي نسبة من مادة (النيتروزأمين) المسببة للسرطان . . ومن هنا نلتقط الخيط الدقيق ، لأن هذه الحقيقة العلمية الدافعة تجعلنا نقف مندهشين أمام عظمة الخالق . . وإنه سبحانه وتعالي أعلم بخلقه ، وهو اللطيف الخبير .

إننا كل يوم ، بل كل لحظة في عالم الحقيقة ، تنكشف أمامنا الحجب ، ويتجلي علينا الله بفضله وجلاله ، ولكي لا يكون بعد الحق مراء ﴿ قُل لَّا يَسْتَوِى ٱلْخَبِيثُ وَٱلطَّيِّبُ وَلَوْ كَثْرَةُ ٱلْخَبِيثِ ۚ فَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ يَـٰٓأُوْلِى ٱلْأَلْبَـٰبِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٠﴾ ﴾ [المائدة:١٠٠] .

(١٠٠٢) **أثبت العلم** : أن دواء "الانترفيرون" هذا الاكتشاف المذهل في عالم العقاقير والمركبات الكيميائية ، اكتشفه الإنسان أصلاً من جسم الإنسان .

فهو خط الدفاع التلقائي الذي تفرزه خلايا جسم الإنسان . يهب لمجرد دخول بكتيريا أو فيروسات في جسم الإنسان حتى قبل أن تبدأ مضادات الإجسام المناعية في الظهور ويقوم هذا الإنترفيرون بالدفاع عن خلايا الكبد المصابة بالفيروسات ، حيث يقوم بالالتصاق علي مستقبلات معينه بالجدار الخلوي ، ويقوم بمنع تكاثر الفيروس ، وكذلك بالدفاع عن الخلية التي لم تصب بعد ، والذين أخذوا هذه الظاهرة من علماء الإنسانية وحللوها أدركوا جيدًا أنه ما أنزل الله من داء وإلا كان له دواء .

ولقد استطاع العلماء بالهندسة الوراثية تخليق هذا النوع من (الانترفيرون) "ألفا" . وبدأ استخدامه بالفعل في علاج التهاب الكبد الوبائي (B) ، (C) تحت شروط ومواصفات خاصة جدًا . ولقد أثبت هذا الدواء قدرته علي تحفيز جهاز المناعة ضد الخلايا السرطانية .



إننا أمام معجزات كبيرة تتجلي يومًا بعد يوم . . وستظل آيات القرآن تزخر بكنوز العلم الذي لا ينفد .

حلول "بنك الألغاز"

(١)العدد (٧) .

(٢)ج١ : الفلفل الحار.

ج٢: ١٣ درجة .

(٣)ج١: الملح أو الثلج .

ج٢: ١,٢٥ .

(٤)ج١: في مكان مكان .

ج٢: الأعور.

(٥)ج١: النصف الآخر.

ج٢: الكرة .

(٦)العدد (٣) .

(٧)(١٠)كم .

(٨)الحفرة .

(٩)(١٨١).

(١٠)قبل (٥) سنوات .

(١١) (٦٠) سنة .

(١٢)عينان .

(١٣)كانوا ثلاثة : رجل وابنه وحفيده ، إذن هم أبوان وابنان .

(١٤) حرف الليل .



(١٥) القلم .

(١٦) (٨).

(١٧) (٥٥) .

(١٨) ج١ : الأعور.

ج٢ : خوخ – توت .

(١٩) ابنته .

(٢٠) ج١ : العلم .

ج٢ : أمك .

(٢١) ج١ : أمك .

ج٢ : أبوك .

(٢٢) ج١ :أبوك .

ج٢ : علي الخريطة .

(٢٣) العقل .

(٢٤) إذا كان الجو صحوًا .

(٢٥) صفر.

(٢٦) ج١ :حرف الياء .

ج٢ : البيضة .

(٢٧) الفحم .

(٢٨) ج١ : الظل .

ج٢ : فصول العام .

(٢٩)ج١ : القمر.

ج٢ : المطر.

(٣٠)١٣ مرة .

(٣١)الإبرة .

(٣٢)ج١ : الفلق – القلة – البلاص .

ج ٢ : البصلة .

(٣٣)ج١ : السر.

ج٢ : إشارة المرور.

(٣٤)ملكة النحل .

(٣٥)ج١ : صوت الحمير.

ج٢ : الطلاق .

(٣٦)ج١ : السنة .

ج٢ :المستقبل .

(٣٧)ج١ : قوس قزح .

ج٢ : الدبوس .

(٣٨)الوعد .

(٣٩)الإسفنج .

(٤٠)ج١ : الجوع .

ج٢ : الساعة .

(٤١)ج١ : حرف الواو.

ج٢ : المطر.

(٤٢) الماء .

(٤٣) ج١ : الجرس .

ج٢ : الباذنجان .

(٤٤) الليمون .

(٤٥) الفندق .

(٤٦) ج١ : الدخان .

ج٢ : الفيل .

(٤٧) ج١ : بحر الشعر.

ج٢ : الزئبق .

حلول "اختبر معلوماتك"

(١)تايلر يونج .

(٢)جوزيف طومسون .

(٣)روبرت كوخ .

(٤)جبريل فهرنهايت .

(٥)روبرت ميري .

(٦)زبلن .

(٧)ماجلان .

(٨)ماجلان .

(٩)كارل بيترا الألماني .

(١٠) جيليت الأمريكى .

(١١) اليساندور فولت .

(١٢) فاراوي .

(١٣) نوكلان الفرنسي .

(١٤) فوكو الفرنسي .

(١٥) الأمريكيون .

(١٦) الصينيون .

(١٧) أبو بكر الرازي .

(١٨) الرومان .



(١٩) واطسون .

(٢٠) ماجلان .

(٢١) نولاند بوشنال .

(٢٢) أحمد بن محمد الصاغاني .